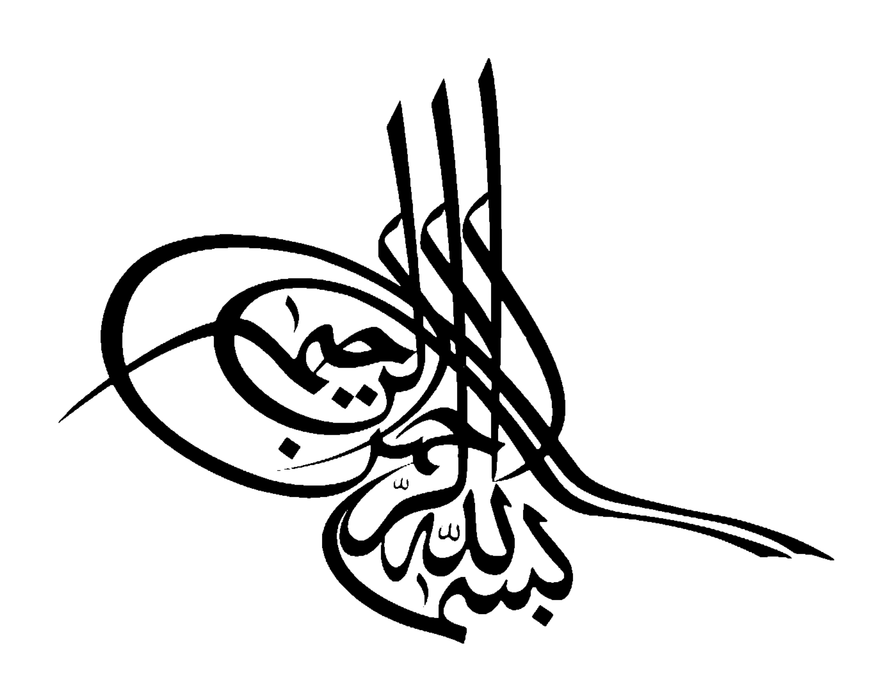
أسرار صحية وطبية لحياة أفضل وعمر أطول

الجزء الثاني

د. مصعب عبد الحميد الزبيدي



- تخلص من السمنة
- كيف تزيدون من ذكاء أطفالكم؟
- ما هي أفضل الطرق للتخلص من القلق و التوتر؟
- هل من الممكن تجنب الأورام السرطانية؟
- هل بيتنا مصدر لأمراضنا؟
- كيف تقوي عظامك؟ وتمنع هشاشتها؟
- الرياضة التي تناسب كل الأعمار
- الضحك دواء
- كيف تقوي مناعتك؟
- تخلص من النسيان وقوِ مقدرتك الذهنية
- كيف تنعم بالنوم الهادئ؟
- هل يمكن السيطرة على ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول؟
- تهيأ للمرحلة العمرية الثالثة
- كيف تسيطر على داء السكري؟
- تخلص من اضطرابات الجهاز الهضمي
- تكيس المبايض علاجها بيدك


بسم الله الرحمن الرحيم

اسرار صحية وطبية

لحياة أفضل .... وعمر اطول

الجزء الثاني

د. مصعب عبد الحميد الزبيدي

الطبعة الاولى
الامارات العربية المتحدة
1424 هجرية – 2003 ميلادية

الرسوم الكاريكاتيريه

سعاد سالم
زهير اليحيى
آن بويلون

عنوان البريد الالكتروني (email) : *asrar_book@hotmail.com*

الاهداء

اهدي كتابي إلى مثلي الأعلى معلمي الأول والدي المرحوم الحاج عبدالحميد داود الزبيدي.
وإلى رفيقة دربي وشريكتي في مسيرة الحياة زوجتي الدكتورة ابتسام صالح مهدي.
وإلى كل من علمني حرفا وجميع من ساهم ويساهم في نشر العلم والمعرفة.

شكر وتقدير

أقدم خالص شكري وتقديري الى كل من ساعدني في أنجاز هذا الكتاب وأخص منهم بالذكر الاخوان فراس سعدي الكريمي وحسان ثابت ناجي والى اسرة دار الخليج للصحافة وا لطباعة والنشر.

د. مصعب عبد الحميد الزبيدي

نبذة عن المؤلف

- تخرج من كلية طب البصرة في العراق عام 1975 ، وله خبرة طويلة في مجال الطب العام والطب الباطني واهتمامات في مجال الصحة العامة وعلاقة الأمراض بالغذاء المتناول .
- تخصص في دراسة التغذية البشرية في جامعة لندن / انجلترا .
- عمل كأستشاري في التغذية وتنظيم الوزن في المركز الطبي لتنظيم الوزن في تورنتو/ كندا .
- عمل كمدرس وعضو الهيئة التدريسية في الاكاديمية العالمية للطب الطبيعي في تورنتو / كندا وقام بتدريس مواد التغذية والصحة العامة فيها .
- حصل على تخصص في أحد فروع الطب الطبيعي وهوالعلاج بوخز الابر الصينية من تورنتو / كندا .
- عمل كأختصاصي للسيطرة على الآلام في المركز الطبي للبحوث ومعالجة الآلام في تورنتو / كندا
- يعمل حاليا كطبيب أختصاصي في دبي / دولة الامارات العربية المتحدة .

المقدمة

ان دخول التكنولوجيا الى معظم مجالات ومرافق الحياة ومنها مجال الخدمات الطبيه ، ووجود تخصصات طبيه نادره ودقيقه ، والتقدم الكبير الحاصل فيها وخصوصا مع بداية القرن الواحد والعشرين ، واستعمال تكنلوجيا المعلومات والتقنيات الاخرى ، والتطور الكبير والهائل في الخدمات التشخيصيه والعلاجيه التي قدمها ويقدمها الطب الحديث، والانجازات العظيمه والرائعه في مجال اكتشاف المورثات الجينيه والامراض المرتبطه بها ومحاولة الاستفاده منها في الوقايه من امراض كثيره ومهمه ومعالجتها، وكذلك التطور في مجالات كثيره اخرى كعمليات زراعة الاعضاء وعمليات القلب المفتوح ، والعمليات المعقده في المخ ، .... الخ ، كل ذلك انعكس ايجابا على طرق تشخيص وعلاج كافة الامراض والتداخلات الطبيه والجراحيه للحالات الحاده والمزمنه منها ، والقائمه طويله والفائده كبيره جدا ، وكنتيجة لكل ذلك التطور اصبحنا نؤمن بان تقدم الانسان بالعمر يجب ان لايعني المرور بتجربه مؤلمه والشعور باليأس اوالاحباط اوالعزله ، وان المحافظه على جسم صحي وسليم سيؤدي حتما الى التمتع بصحه نفسيه وعقليه وفكريه عاليه تجعل الشخص يشعر بأنه مقبل على الحياة ، مبتهج ، مرتاح ، متفائل وناجح في مجالاتها المختلفه .
ولكن ومن ناحيه اخرى ومع كل التطور التكنولوجي الذي حدث ونحن في النصف الثاني من العام 2003 ، فان الماكنه الطبيه قد فشلت في تشخيص وعلاج بعض الحالات الاخرى ، فلايزال هنالك اشخاص آخرون يعانون من اعراض ومشاكل صحيه لاتجد لها تشخيص مؤكد اوعلاج شافي، فتراهم لايجدون ضالتهم لدى الاطباء المعتمدين على الطب التقليدي فقط في ايجاد تفسير لما يعانون منه او لمساعدتهم على التخلص من تلك المشاكل، ومن الامثله على ذلك :
الشعور بضعف عام ، ارهاق ، افتقار الى الطاقه ، توتر وقلق ، مزاج متقلب ، شخصيه عدائيه احيانا ، صداع غير مبرر ، ارق، شرود وتشوش ذهني، تفكير غير واضح ، عدم القدره على التركيز ، صعوبه في التعلم ، اضطرابات هضميه كالمعاناه من عسر هضم وامساك وغازات، احتقان الانف والجهاز التنفسي ، ضعف في مناعة الجسم ضد الامراض وتكرار الاصابه ببعض الالتهابات الفايروسيه ، وفي حقيقة الامر فان اساءة استعمال بعض المضادات الحيويه وبعض الادويه والعقاقير الكيمياويه من الممكن ان تكون هي بذاتها من مسببات اضعاف المناعه ، واكتساب شعور طاغي بالمرض ، واذا عدنا الى واقع الحال سنجد ان هنالك اشخاص ليسوا بمرضى حقيقيين بمعنى كلمة المرض ، ولكن في نفس الوقت هم ليسوا أصحاء ، وهؤلاء غالبا مايسيطر عليهم الشعور بان خريف العمر قد حان ، وان هذه الاعراض لابد من حدوثها لاعتقادهم الخاطيء بوجوب مرافقتها للتقدم بالسن .

ان ازدياد ظهور الاعراض الناتجه عن عوامل حياتيه كثيره من ضمنها تسارع وتيرة الحياة وما يرافقها من منافسه وتفاقم المشاعر السلبيه على حساب المشاعر الايجابيه لدى الانسان، وممارسة انماط الحياة الغير سليمه كتناول الاطعمه الغنيه بالدهون المشبعه وعدم الحركه والعيش في بيئه ملوثه والاكثار من تناول العقاقير الكيمياويه ، بالاضافه الى الابتعاد عن الطبيعه والجانب الانساني والروحاني ، كل هذه العوامل ادت الى زيادة القلق والتوتر وضعف المناعه وظهور او تفاقم امراض كثيره ،

ان الطب التقليدي يركزبشكل كبير على التطورات التقنيه على حساب الابعاد الطبيعيه والانسانيه عكس الطب الطبيعي الذي يتعامل مع الفكر والجسد ككيان متكامل وتأثير البيئه والمحيط الخارجي بصحة الفرد ، ويؤكد ان الانسان هو المسؤول عن جسمه وصحته وان من المهم تهيئة الضروف المناسبه لتقوية المناعه وتحفيز القدرة الذاتيه على الشفاء والتي انعم الله سبحانه وتعالى بها علينا.

فالطب الغذائي وممارسة انماط الحياة الصحيحه هي المفتاح الامثل لوضع الحلول لتلك الحالات والاعراض بشكل متكامل وليس بشكل مبتور او مجزأ ، ويمكنها ان تكفل الوقايه او السيطره اوالشفاء من تلك المشاكل الصحيه ، وذلك بتحفيز خلايا الجسم للمشاركه في عملية الشفاء الذاتي ،

ان تناول غذاء متوازن يحتوي على العناصر الرئيسيه هو حتما يشكل خطوه جيده ، ولكنه غير كافي لوحده في كثير من الحالات وذلك بسبب : الاختلاف الجيني والوراثي ، اختلاف المرحله العمريه ، تباين النشاط البدني والحاله الفسيولوجيه والمرضيه ، مدى التعرض للتلوثات البيئيه ، كما ان تناول مكملات الفيتامينات والاملاح من الاقراص ومن قبل شخص ما ، ليس يعني بالضروره ملائمة تلك المكملات لجميع الاشخاص ، فلا توجد قاعده عامه يمكن تطبيقها على الجميع .

ان هنالك بعض المتطلبات الاساسيه يعتبر توفيرها ضروريا لكي يعيش الفرد بأقل ما يمكن من الأضطرابات البدنيه والنفسيه ولعمر طويل ، وستجد من خلال قرائتك لاجزاء وفصول الكتاب المختلفه تبيان لجميع تلك المتطلبات والتي من بينها :

تناول الطعام الصحي المتوازن وحسب المرحله العمريه والحاله الصحيه ، وتوفير البيئه السليمه والخاليه من التلوث ،

والمواظبه على ممارسة الرياضه ، والنوم الهاديء والمريح ، والحد من التوتر والشد النفسي ، وامور حياتيه اخرى كثيره ،

والتي بمجموعها تنعكس ايجابيا على تقوية مناعة الجسم ، وتعجل بالشفاء الذاتي ، كما انها تقلل من احتمالات التعرض للامراض ، وبالتالي تجعلك تتمتع بصحه نفسيه وجسديه رائعه ، وتنعم بحياة هانئه وعمر مديد .

د . مصعب عبد الحميد الزبيدي

المحتويات

الصفحة

الفصل الأول
زيادة الوزن والسمنة

ان السمنه التي تصيب الاشخاص كان يتم تقسيمها الى انواع استنادا الى النسبه المئويه للزياده في الوزن ، وهو التقسيم المتعارف عليه لدى شركات التأمين على الحياة ، والتي تصنف السمنة كالآتي :

- ما يسمى بزيادة الوزن : اذا كان الوزن الحالي = 20 % أكثر من الوزن المثالي ،
- وما يسمى بالسمنة المفرطة : اذا كان الوزن الحالي = 40 % أكثر من الوزن المثالي ،
- اما مايسمى بالسمنة المميتة : فهي اذا كان الوزن الحالي = 100 % أكثر من الوزن المثالي ، أو اذا وجد زيادة 100 باوند او اكثر فوق الوزن المثالي .

ولكن وعلى ضوء دليل الوزن الصحي الامريكي الصادر عام 1995 للتصنيف الحديث للسمنة فإن هذا التقسيم غير متبع حاليا، وذلك لاختلاف أسباب وتأثيرات السمنة على الاشخاص المختلفين ، وكما نعلم فان الناس من ذوي الأوزان والأطوال المتشابهة ليس بالضرورة أن يكونوا متشابهين من ناحية التأثيرات الصحية لزيادة الوزن أو حتى لاحتياجهم لتقليل الوزن .



وعليه يجب تحديد الأمور التالية قبل اتخاذ القرار بشأن تخفيض الوزن :

1. الحالة الشخصية والمرحله العمريه :

وتشمل العمر ، الحالة الاجتماعية والمعيشية ، البلوغ ، الحمل والرضاعه ، واضطراب الحالة النفسية ،

- **فبالنسبه للاطفال** يمكن تحديد اسباب معينه للاصابه بزيادة الوزن والسمنه منها :

* ممارسة العادلت الغذائيه الخاطئه وعدم تناول الطعام الصحي .
* قلة الحركه وقلة ممارسة التمارين الرياضيه ، والتي ربما يرجع السبب في قسم منها الىالجلوس لفترات طويله امام جهاز التلفاز اوالكمبيوتر ،
* التعامل المخطوء مع الاطفال باتباع مبدأ اعطاء الطعام كمكافئه وحرمانهم من الطعام كعقوبه ، مما يتسبب بتولد مفاهيم خاطئه لديهم بان الاكثار من تناول الطعام هو من المكاسب.

- ومن الاسباب الاخرى بالاضافه لما تقدم هو التعود والافراط في تناول وجبات المطاعم السريعه.

- **في فترة المراهقة** (وكذلك أثناء فترة الحمل) تزداد قابلية الاشخاص لتناول الاطعمه ، واذا ماترافق ذلك مع قله في الحركه وعدم ممارسة الرياضة بأنتظام ، فسيؤدي الى تخزين السعرات الحراريه الزائده عن حاجة الجسم كشحوم . كما أنه تحدث لبعض الاشخاص فترات من القلق والتوتر النفسي ، واثناء تلك الفترات يقوم هؤلاء الاشخاص بألتهام اطعمة كثيره واكثر من حاجتهم الفعليه لها ، وذلك سيؤدي حتما وفي كثير من الاحيان إلى زيادة الوزن والسمنة .

- **ومع تقادم العمر** يقل النشاط البدني وتقل كمية الطاقه المصروفه وفي نفس الوقت تقل السعرات الحراريه المستهلكه لهضم الطعام ، مما يؤدي بالنتيجة إلى السمنة ، إن الثراء له تأثير سلبي على الصحة لدى بعض الاشخاص ، حيث يقوم هؤلاء الناس بتخزين وتناول الاطعمه بشكل مبالغ فيه ، مع الاكثار من اقامة الولائم والإفراط في تناول الطعام اثناء تلك الولائم وعلى الاخص الأطباق الغنيه بالدهون والحلويات.

2. الاستعداد العائلي :

- اي في حالة وجود أشخاص في العائلة يعانون من زيادة في الوزن ، فقد اكدت الابحاث بوجود جينات لها علاقه مباشره بزيادة الوزن والسمنه ، وعليه يستوجب ممارسة انماط الحياة الصحيحه من تناول الطعام الصحي المتوازن والانتظام بممارسة النشاطات البدنيه ولفترات اكبر من اقرانهم الذين لايوجد لديهم أستعداد عائلي .

- في حالة ترافق زيادة الوزن بالاصابه ببعض الامراض كالسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب ، وكذلك في حالة وجود زيادة في مستوى الكوليسترول في الدم ، فيجب مراعاة تلك الحالات والتعود على نظام غذائي صحي واستشارة الطبيب المختص .

3. تناسب تناول الطاقة مع معدل حرقها :

ان معدل الاحتياج اليومي من السعرات الحراريه بالنسبه للنساء والرجال متوسطي الحركه بين عمر 25 - 49 عام هو :

للنساء = 2200 سعره يوميا ،

للرجال = 2900 سعره يوميا ،

وان هذه السعرات يجب تناولها على ثلاث وجبات أفضل من تناولها على وجبتين أو وجبة واحدة ، فالذين لايتناولون طعام الافطار ويعتقدون أن ذلك أفضل لهم هم مخطئون ، لأنهم سيلتهمون كميات اكبر من الطعام في الوجبه اللاحقه ، وبالاضافه الى ذلك فإن حرق الطاقة مساءً يكون أقل ب 150-250 سعرة عنه نهارا ، لذلك فان تناول ثلاثة وجبات متوازنة تكون هي الطريقه الافضل .



4. مكان تكدس الشحوم في الجسم :

إن زيادة الوزن لاتقاس بالطول والوزن فقط بل باماكن توزيع الدهون وتجمعها في الجسم أيضاً ، وهنالك شكلان لتوزيع الدهون والسمنه :

- **شكل التفاحة** : سمنة داخل البطن أي سمنة مركزية أوسمنة الجزء الأعلى من الجسم ، حيث تتميز بتضخم وزيادة عدد الخلايا الدهنية في البطن

وداخلهااي تحت جلد البطن وحول الاحشاء الداخليه فيها، وفي بحوث حديثه نشرت من قبل جامعة جون هوبكنز الامريكيه اكدت ان نوعية الدهون المتناوله اثناء الطعام هي احد اهم العوامل التي تحدد منطقة تجمع الدهون في الجسم سواء في منطقة البطن او في منطقة الورك والافخاذ،

ففي حالة الاكثار من تناول الدهون المشبعه الموجوده في معظم الاطعمه الحيوانيه وبعض الاطعمه النباتيه (راجع فصل العناصر الغذائيه) سينتج عنه تجمع الدهون في الاحشاء الداخليه وحول المعده في منطقة البطن، وعادة ما يكون هذا التجمع عند الرجال اكثر من النساء ، وهذا النوع يعتبر من أخطر أنواع السمنة على الاطلاق .

- **شكل الكمثرى** : سمنة في منطقة الورك والأفخاذ وتسمى سمنة النساء ، حيث تتميز بكثرة وتضخم الخلايا الدهنية في الورك والأفخاذ ، وعادة هذا النوع لايرافقه خطوره كبيره وإنما يتم

التركيز عليها من الناحية الجماليه . ومن الجدير بالذكر أن أنسب طريقة لمعرفة ماإذا كانت السمنة داخل البطن أم لا (اي لتشخيص السمنه فيما اذا كانت من نوع شكل التفاحه او الكمثرى) فمن الممكن عمله هو القيام بقياس محيط الخصر وقسمته على مقياس محيط الارداف في اوسع محيط من تلك المناطق ، ونتيجة لتلك العمليه الحسابيه ، إذا كانت النسبة أكثر من 0.95 بالنسبة للرجال واكثر من 0.80 بالنسبة للنساء ، فإن هؤلاء الاشخاص هم معرضون لمخاطر كثيرة بسبب تجمع الدهون لديهم في داخل البطن (اي سمنه من شكل التفاحه) ،

ومن اهم المخاطر الناتجه عن السمنه من شكل التفاحه هي :

- داء السكري من الفئة الثانية ،
- ارتفاع نسبة الكوليسترول والدهون في الدم وبصورة خاصة الدهون الثلاثية ،
- ارتفاع ضغط الدم ،
- الازمات والنوبات القلبية ،
- الجلطات الدماغية ،
- بعض الاورام السرطانيه :

لدى النساء : سرطان الثدي ، المرارة ، عنق الرحم والرحم والمبايض، المرئ ، القولون ، المستقيم والكلى .
ولدى الرجال : سرطان المريء ، القولون ، المستقيم ، البروستات والكلى .

5. الحالة النفسية والاجتماعية : وجود الإرادة والتصميم لدى الشخص المصاب بزيادة الوزن والسمنه ومدى توفر الرغبه لفقدان تلك الكيلوغرامات الزائده ، حيث تزداد لدى بعض الناس الرغبة في تناول الطعام في حالة تعرضهم الى القلق والتوتر النفسي، أو احيانا تجدهم يتناولون الطعام بطرق غير مناسبه للتخفيف من الضجر والملل ، (راجع فصل عش حياتك بأقل ما يمكن من القلق والتوتر- الاغذيه التي تقلل من القلق والتوتر) ، يجب ان نتناول الطعام عندما نحتاج اليه ، وإننا نحتاج إلى الطعام عندما نشعر بالجوع ، والجوع هو حاجة فسلجية وتعني حاجة الجسم إلى الوقود ويمكن ان يتم تنظيمها .

وأفضل طريقة هي أن نضع مقياس من 0 - 10 لكمية الطعام المتناول في وجباتنا ، أي أن الرقم 0 يمثل الشعور بالجوع والرقم 5 يمثل تناول الطعام بصورة معتدلة يؤدي الى ارتياح المعدة ، اما الرقم 10 فيمثل الشعور بالتخمة ، وان علينا بتناول الطعام لحد المقياس 5 أو حوله وليس قريب من المقياس 10 والذي يؤدي إلى الشعور بالامتلاء الكلي والتخمة .

متى نحتاج إلى تنزيل الوزن من الناحية الصحية ؟

في حالة وجود واحد أو أكثر من مضاعفات السمنة لدى الشخص، اوفي حالة وجود أحد مضاعفات السمنة الرئيسيه لدى أحد أفراد العائله . هنالك اشخاص يتطلب منهم الاسراع فورا بتنزيل اوزانهم ، وهؤلاء يشملون من اصيب هو او احد والداه بواحد او اكثر من مضاعفات السمنه الرئيسيه :

- داء السكري من الفئه الثانيه ،
- ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم ،
- ارتفاع ضغط الدم .
- تكيس المبايض والعقم من مضاعفات السمنة الهامة لدى النساء، وهي ظاهرة ما يعرف بـ" تكيس المبايض" هو مرض يصيب المبايض يتصف بأن البويضات داخل المبيض تكون محاطة بأكياس صغيرة وينتج عن ذلك عدم حدوث التبويض بصورة طبيعية مما يؤدي إلى عدم القابلية على الحمل أو الإصابة بالعقم.

وقد لوحظ انتشار هذه الحالة في دول الخليج العربي وفي دولة الإمارات العربية بالتحديد فكلما ازدادت السمنة ازدادت معها احتمالات الإصابة بتكيس المبايض وفي حالة تخفيض الوزن يمكن السيطرة على تكيس المبايض، وفي حالة تخفيض الوزن يمكن السيطرة على تكيس المبايض وكلما ازداد سوء تكيس المبايض ازدادت السمنة لدى النساء مع ازدياد نشاط الهرمون الذكري والذي قد يتسبب بظهور أعراض أخرى كنمو شعر الذقن لدى السيدة المصابة.

- تأثيرات السمنة على المفاصل ،
- مشاكل تنفسية وقلبية ،
- نسبة محيط البطن إلى الورك أكثر من 0.95 لدى الرجال و اكثر من 0.80 لدى النساء ،
- كما قد ترافق السمنه امراض جلديه كالاصابه بالفطريات وبصوره خاصه في المناطق الرطبه .
- وكذلك الاصابه بحصى المراره ، وخثر اوردة الساقين ، وعقم والرجال وهذه كلها من مضاعفات السمنه .

ماهو الوزن المستهدف ؟

إن دليل الوزن الصحي الأمريكي الذي تم اصداره في عام 1995 ، والذي تم فيه اعتماد الوزن الصحي بدلاً من الوزن المثالي أو الوزن المرغوب ،

ان تعريف الوزن الصحي هو ذلك الوزن الذي يحقق ثلاثة شروط :

الشرط الاول : الوزن ضمن المعدل المسموح به حسب عامل كتلة الجسم " BMI (Body Mass Index) " الذي يحسب بواسطة قسمة وزن الجسم بالكيلوغرام على مربع طول الشخص بالأمتار أي :

عامل كتلة الجسم BMI= الوزن بالكيلوغرام / مربع الطول بالأمتار ،

ويجب الانتباه إلى الملاحظات التالية :

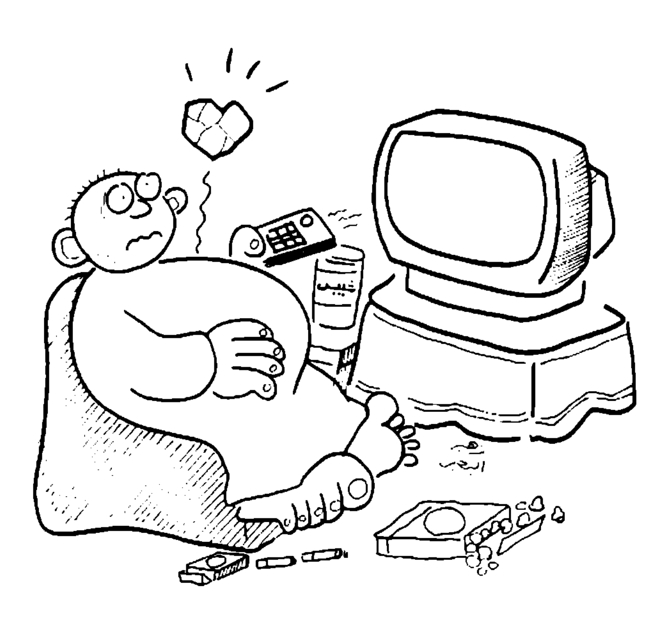
يمكن تطبيق مقياس عامل كتلة الجسم BMI للأعمار بين 20-65 سنة فقط .لايمكن تطبيق هذا المقياس على الأطفال والمراهقين والحوامل والمرضعات وكبار السن فوق ال 65 عام .

* فإذا كان الرقم الناتج أقل من 20 فإن ذلك يعني أن وزن الجسم أقل من الطبيعي ، مما يزيد من احتمال الإصابة بالمشاكل الصحية التالية :

- عدم انتظام ضربات القلب ،
- كآبة مع اضطرابات فكرية ،
- فقر الدم ،
- هشاشة العظام ،

* إذا كان عامل كتلة الجسم BMI بين 20- 25 فكن مطمئناً فهذا معناه ان وزنك معتدل ، وهو يمثل معدل الوزن الجيد بالنسبه لأغلب الناس ،

* اما إذا كان هذا المقياس يتراوح بين 25-27 فهو تحذير لك لذا يستوجب عليك مراقبة وزنك ، ولو أنه لايزال ضمن المقياس الاعلىالمقبول لكنك غير بعيد عن بعض المشاكل الصحية (لدى بعض الناس)



* وفي حالة ماإذا تجاوز هذا المقياس 27 درجة فإن احتمال إصابتك بمضاعفات صحية مصاحبة للسمنة أمر وارد الحدوث جداً ومتوقع ، لذا عليك بتخفيض وزنك ،

الشرط الثاني : أن تكون نسبة قياس

الخصر إلى الارداف أقل من النسبة الخطره وهي :

- أقل من 0.95 للرجال ،
- أقل من 0.80 للنساء ،

الشرط الثالث : في حالة عدم وجود سبب مرضي لتنقيص الوزن يجب الاخذ بنظر الاعتبار عدم تخطي الوزن الصحي . إذا توفرت هذه الشروط الثلاثة المشار إليها أعلاه فإن وزنك يعتبر صحياً ولا توجد حاجة للتخسيس .

المخاطر المحتمل حدوثها اثناء التخفيض السريع للوزن :

- حصى المرارة
- في حالات نادره قد يحدث الموت نتيجة خلل في كهربائية القلب .

ما هي افضل الطرق العلميه والعمليه لتخفيض الوزن ؟

من اجل تخفيض الوزن نرى قسم من الناس يدخلون في برامج لتخسيس الوزن بدون الحاجه اليها وقسم ثاني هم بحاجه الى تخفيض اوزانهم ولكنهم لايعملون جديا لتحقيق ذلك وقسم ثالث يحاولون تخفيض اوزانهم ولكنهم لايصلون الى نتائج مرضيه لانهم يتبعون طرق غير صحيحه من الناحيه العلميه والعمليه ولذلك تكون غير فعالة .

1. **هل تحتاج إلى تنزيل وزنك أم لا ؟** ويتم تحديد الاجابه بنعم وكما بينا اعلاه في حالة :

* اذا كانت نسبة قياس الخصر إلى الارداف ضمن النسبه الخطره ،

* او في حالة وجود مضاعفات للسمنه ،

* او اذا كان قد تجاوز عامل كتلة الجسم BMI لديك حد الرقم 27 المسموح به .

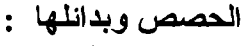
2. **الطريقه المثلى هي بفقدان الوزن التدريجي** : فبالنسبه للنساء فيجب البدأ بتنزيل مقدار من الوزن بحدود ½ باوند فقط في الأسبوع (يكفي تقليل السعرات الحرارية بمقدار 250 سعرة يوميا فقط لتحقيق ذلك) ، أما بالنسبه للرجال فانه يكفي تنزيل 3/ 2 باوند أسبوعياً .

3. **من المهم عدم اللجوء الى برنامج قاسي لتخسيس الوزن** فإن النتائج على المدى البعيد ستفشل ، وكذلك الامتناع عن تناول الأدوية التي تقلل الشهية فإن تأثيراتها ضارة بالصحة .

4 . **اتباع برامج غذائية تحدد السعرات الحرارية المتناولة يومياً** يمكنك الالتزام بها حسب مايناسبك ويمكنك الاختيار من الحصص الغذائيه وبدائلها في الجداول المرفقه لاحقا .

ماذا نعني بنظام الحصص الغذائيه وكم هو مقدار الحصه الواحده وماهي بدائلها وكم تحتويه من السعرات الحراريه ؟

ان افضل الطرق لتحديد كمية الاغذيه المتناوله والسيطره عليها هو بأتباع نظام الحصص الغذائيه وذلك للحصول علىغذاء صحي ومتوازن كما ونوعا ، وذلك لتحقيق تخفيض الوزن او الحفاظ على الوزن الصحي والسيطره على الامراض المصاحبه للسمنه .



الحصص وبدائلها :

1. الخبز والحبوب (ان الحصه الواحده تحتوي على مايقارب 80 سعره حراريه) :

- شريحه واحده من الخبز .
- حبة بطاطس صغيره مسلوقه او مشويه .
- نصف كوب من الرز الاسمر او الابيض المطهو .
- نصف كوب من الفريكه المطهوه .
- نصف كوب من المعكرونه المطهوه .

2. الخضراوات (ان الحصه الواحده تحتوي على مايقارب 25 سعره حراريه) :

- نصف كوب مطهو من كل من (الجزر ، البروكلي ، القرع ، الملفوف، الباميا، البزاليا الخضراء و......الخ).
- كوب واحد من اوراق الخضراوات .
- كوب واحد من سلطه الخضراوات .
- ثلاثة ارباع الكوب من عصير الخضراوات (مثل عصير الطماطم ...الخ).
- كوب واحد من انواع اخرى من الخضراوات الطازجه.

3 .الفواكه (ان الحصه الواحده تحتوي على مايقارب 60 سعره حراريه) :

- حبه واحده صغيره من كل من (البرتقال ، التفاح ، الموز) .
- حبه واحده من فاكهة الكيوي.
- حبة خوخ واحده كبيره الحجم .
- نصف حبه جريب فروت حجم كبير .
- نصف حبه من المانجو.
- نصف كوب شمام .
- نصف كوب من العصير الطازج (التفاح ، البرتقال ....الخ).

4 .الحليب ومشتقاته (ان الحصه الواحده تحتوي على 90 سعره حراريه) :

- كوب واحد من الحليب المنزوع الدسم او 1 % دسم .
- كوب واحد من اللبن الرائب المنزوع الدسم او 1 % دسم .

- 2 أونس جبن مطهو قليل الدسم .
- أونس ونصف جبن اعتيادي قليل الدسم .

5 .اللحوم وبدائلها (ان الحصه الواحده تحتوي على 35 سعره حراريه) :
- أونس واحد من كل من لحوم الدجاج والديك الرومي المنزوعة الجلد والدهن اوالسمك (مطهوه بالبخاراو السلق او بالفرن) .
- بيضه واحده متوسطة الحجم (مسلوقه) .
- نصف كوب مطهو من البقوليات.
- ثلث كوب مطهو من التوفو.
- ملعقتا طعام من زبدة الفول السوداني .
- نصف كوب من المكسرات .

6 .الدهون وبدائلها (ان الحصه الواحده تحتوي على 45 سعره حراريه) :
- ملعقة كوب واحده من زيت (الزيتون ، الكانوله او اي زيت نباتي اخر) .
- ملعقة طعام من المايونيز القليل الدهن .
- ملعقة طعام من صلصة السلطه Dressing قليلة الدهن .
- ملعقة طعام من الجبن الطري .
- 8 حبه كبيره من الزيتون الاسود .
- 10 حبه كبيره من الزيتون الاخضر .

امثله لنماذج من اطعمه مختلفه محددة السعرات الحراريه اخترمنها ما يناسبك :

1. طعام غذائي يجهز 1200 – 1600 سعره حراريه في اليوم الواحد يناسب :
- أمرأه ذات بنيه جسميه صغيره و تمارس الرياضه .
- امرأه ذات بنيه متوسطه وترغب في تخفيض وزنها.
- أمرأه ذات بنيه متوسطه ولاتمارس الرياضه بكثره.

الخبز والحبوب : 6 حصص
الخضراوات : 3 حصص
الفواكه : 2 حصه
الحليب ومشتقاته : 2 حصه
اللحوم او بدائلها :2 حصه
الدهون ومشتقاتها لحد 3 حصص

2. طعام غذائي يجهز 1600-- 2000 سعره حراريه في اليوم الواحد يناسب :
- أمرأه ذات بنيه كبيره وترغب في تخفيض الوزن .
- رجل ذو بنيه صغيره ووزنه صحي .

الخبز والحبوب : 8 حصص
الخضروات : 4 حصص
الفواكه : 3 حصص
الحليب ومشتقاته: 2 حصه
اللحوم او بدائلها : 2 حصه
الدهون ومشتقاتها : لحد 4 حصص

- رجل ذو بنيه متوسطة الحجم ولايمارس الرياضه.
- رجل ذو بنيه متوسطه او ذو بنيه كبيره ويرغب في تخفيض وزنه.

3. طعام غذائي يجهز 2000- 2400 سعره حراريه في اليوم الواحد يناسب:

- رجل ذو بنيه متوسطة الحجم الى كبيره الحجم ويمارس الرياضه او عمله يتطلب جهد بدني .
- رجل ذوبنيه كبيرة الحجم ووزنه صحي .
- امرأه كبيرة الحجم وتمارس الرياضه بكثره او ان عملها يتطلب جهد بدني .

الخبز والحبوب :11 حصه
الخضراوات : 4 حصص
الفواكه : 3 حصص
الحليب ومشتقاته 2 حصه
اللحوم وبدائلها 2 حصه
الدهون ومشتقاتها: لحد 5 حصص

ادناه جداول تبين بدائل وخيارات لمعظم انواع الاطعمه ، موضحا فيه مقدار السعرات الحراريه الكليه ومحتواها من الدهون والالياف وكم تحتاج من الوقت لحرق السعرات الحراريه المتناوله عند ممارسة انواع معينه من الرياضه ،
بأمكانك ان تختار منها ما يناسبك (ضمن احتياجك اليومي من السعرات وهي خيارات فقط لجميع النوعيات وعلى شرط ان تكون ضمن المقرر للحصه الواحده كما بيناه اعلاه) :

1 . الخبز والحبوب :

الحصه الغذائيه	السعرات الحراريه	الدهون / بالغرام	الالياف / بالغرام	تحرق بالمشي / دقيقه	تحرق بالسباحه/ دقيقه	تحرق بسياقة الدراجه
شريحه خبز اسمر	61	1	1	12	6	10
شريحه خبز ابيض	76	1	0.5	15	7	12
كوب واحد رز ابيض مطهو	202	شيء لايذكر	0. 8	40	19	33
كوب واحد رز اسمر مطهو	214	1	2	43	20	35
رغيف واحد خبز العربي ابيض بقطر 16.5 سم	165	1	0.5	33	16	27
قطعه واحده من صمون الهمبرجر	179	3	1	36	17	29
كوب واحد معكرونه مطهوه	164	1	2	33	16	26
¾ كوب رقائق الذره	70	شيئ لايذكر	0.2	14	7	11
½ كوب من رقائق الرده (النخاله)	90	1	10	18	9	14
½ كوب شوفان مطهو	77	1	3	15	7	12
¾ كوب رقائق الرده (النخاله) مع الزبيب	134	شيئ لايذكر	7	27	13	22
اربع قطع كراكر	48	1	0.2	10	5	8
قطعة كيك (صغيره مدوره)	104	4	4	21	10	17

2 . الفواكه والخضراوات :

الحصة الغذائية	السعرات الحراريه	الدهون / بالغرام	الألياف / بالغرام	تحرق بالمشي / دقيقه	تحرق بالسباحه/ دقيقه	تحرق بسياقة الدراجه
تفاحه حجم وسط	82	شيئ لايذكر	3	17	8	14
قدح حجم 8 أونس عصير تفاح	123	شيئ لايذكر	0.8	25	12	20
10 أنصاف مشمش جاف	83	شيئ لايذكر	3	17	8	13
موزه حجم وسط	106	شيئ لايذكر	2	21	10	17
برتقاله حجم وسط	62	شيئ لايذكر	2	13	6	10
10 حبات عنب وسط	15	شيئ لايذكر	0.3	3	1	2
½ حبه جريب فروت وسط	39	شيئ لايذكر	0.7	8	4	6
خوخه حجم وسط	37	شيئ لايذكر	1	7	4	6
10 حبه برقوق جاف	201	شيئ لايذكر	6	40	19	32
كوب واحد فراوله حجم 8 أونس	47	0.6	3	9	4	8
شريحه بطيخ احمر طول 25 سم وسمك 2 سم	118	2	1	24	11	19
½ كوب فواكه متنوعه معلبه بالعصير	60	شيئ لايذكر	1	12	6	10
كمثرى حجم وسط	100	1	5	20	10	16
كوب واحد باقلاء خضراء طازجه	46	شيئ لايذكر	3	9	4	7
كوب واحد بروكلي مطهو	48	شيئ لايذكر	4	10	5	8
حبة جزر وسط	31	شيئ لايذكر	2	6	3	5
كوب واحد فطر معلب	40	شيئ لايذكر	5	8	4	6
كوب واحد بزاليا خضراء طازجه	132	0.5	7	26	13	21
بطاطاس حبه واحده وسط مشويه	148	شيئ لايذكر	4	30	14	24
10 اصابع بطاطس مقليه	158	8	شيئ لايذكر	32	15	25
طماطم حبه واحده وسط	23	شيئ لايذكر	1	5	2	4
½ كوب عصير طماطم	22	شيئ لايذكر	0.9	4	2	6
كوب خضراوات مجمده ومطهوه	102	شيئ لايذكر	9	20	10	16

3 . اللحوم (الحمراء والبيضاء) وبدائلها :

الحصه الغذائيه	السعرات الحراريه	الدهون / بالغرام	الألياف / بالغرام	تحرق بالمشي / دقيقه	تحرق بالسباحه/ دقيقه	تحرق بسياقة الدراجه
شريحة لحم بقر روست وزن 90 غرام	200	10	-	40	19	32
شريحة لحم بقر ستيك بدون الدهون وزن 90 غرام	186	8	-	37	17	30
قطعة همبرجر اعتيادي مشويه وزن 90 غرام	260	19	-	52	25	42
شريحة لحم خروف مشويه او مسلوقه بدون دهون وزن 90 غرام	169	7	-	34	16	27
كبدة بقر وزن 90 غرام	195	7	-	39	19	31
شريحة سمك ابيض قليل الدهون مشوي	150	5	-	30	14	24
سمك سالمون معلب وزن 90 غرام	182	11	-	36	17	29
سمك تونه معلب بالماء وزن 90 غرام	143	1	-	29	14	23
روبيان معلب 90 غرام	104	1	-	21	10	17
دجاج مقلي وزن 140 غرام	364	18	-	73	35	59
شريحة صدر دجاج مشويه بدون جلد وزن 90 غرام	148	3	-	30	14	24
كبدة دجاج 100 غرام	157	5	-	31	15	25
شريحة ديك رومي من الفخذ مشويه وزن 90 غرام	161	6	-	32	15	26
بيضه واحده حجم وسط	75	5	-	15	7	12
كوب واحد فاصوليا حمراء جافه مطهوه	230	شيئ لايذكر	15	46	22	37
كوب واحد عدس مطهو	244	1	8	49	23	39
كوب واحد بزاليا جافه مطهوه	244	1	10	49	23	39
توفو وزن 90 غرام	68	4	1	14	6	11

4 . الحليب ومشتقاته :

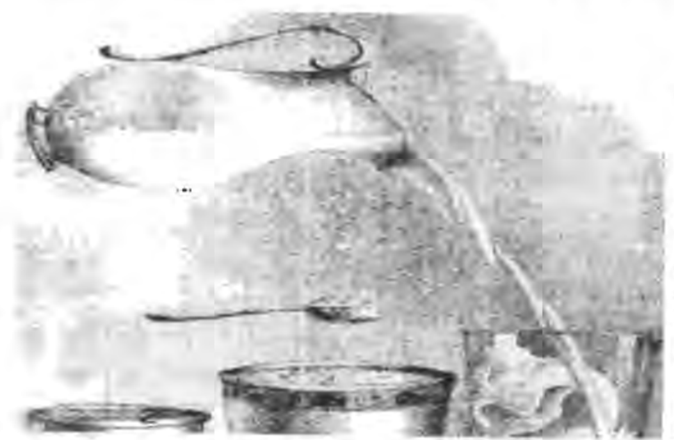
الحصه الغذائيه	السعرات الحراريه	الدهون / بالغرام	الالياف / بالغرام	تحرق بالمشي / دقيقه	تحرق بالسباحه/ دقيقه	تحرق بسياقة الدراجه
حليب كامل الدسم كوب واحد	159	9	-	32	15	26
حليب 2% دسم كوب واحد	128	5	-	26	12	21
حليب منزوع الدسم كوب واحد	90	لاشيئ يذكر	-	18	9	15
حليب خليط بالكاكو كوب واحد	250	6	-	50	24	40
ايس كريم نصف كوب	142	8	-	28	14	23
لبن رائب قليل الدسم ½ كوب	79	2	-	16	8	13
لبن رائب بنكهات مختلفه ½ كوب	136	2	-	27	13	22
جبن مطبوخ 45 غرام (أونس ونصف)	169	14	-	34	16	27
جبن منزوع الدسم ½ كوب	107	2	-	21	10	17
جبن موزرل قليل الدسم 45 غرام (أونس ونصف)	118	7	-	24	11	19

5 . بقية الاطعمه المضافه :

الحصه الغذائيه	السعرات الحراريه	الدهون / بالغرام	الالياف / بالغرام	تحرق بالمشي / دقيقه	تحرق بالسباحه/ دقيقه	تحرق بسياقة الدراجه
زبده ملعقة طعام ملعقة كوب (5 سم 3)	36	4	-	7	3	6
كوب قهوه او شاي بدون سكر (8 أونس)	2	0	-	0.4	0.2	0.3
المشروبات الغازيه علبه معدنيه صغيره	119	0	-	24	11	19
رقائق البطاطس (شيبس) 10 حبه	108	7	-	22	10	17
صلصة السلطه ملعقة طعام	64	6	-	13	6	10
اصبع شوكلاته اعتياديه بوزن 30 غرام	156	10	-	31	15	25
فشار كوب واحد بدون مضافات	25	شيئ لايذكر	0.5	5	2	4
مايونيز ملعقة طعام	100	11	-	20	10	16
المربيات ملعقة طعام	56	شيئ لايذكر	0.4	11	5	9
حلوى صلبه 6 حبه	116	شيئ لايذكر	-	23	11	19

حقائق ونصائح حول تنزيل الوزن :

• إن أفضل طريقة يمكن اتباعها هي بتوزيع السعرات المتناولة على الوجبات الرئيسية الثلاثه ، بحيث يتم تناول ما لايقل عن 25% من مجموع السعرات اليومية في كل وجبة من



الوجبات الثلاثة ، فالهدف الرئيسي هو الشعور بالجوع قبل بداية الوجبة الغذائية مباشرة وليس لفترة طويلة .

• يجب أن لاتتجاوز السعرات المستهلكه من الدهون في الطعام المتناول ال 30% من مجموع السعرات الكلية وحبذا لوتم تقسيم تلك النسبة إلى ثلث للدهون المشبعة وثلث للدهون المتعددة غير المشبعة والثلث الباقي للدهون الأحادية غير المشبعة بالتساوي ، والبحوث الحديثه ترجّح زيادة حصة تناول الدهون الاحاديه غير المشبعه على حساب الدهون المشبعه.

• ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم وبغض النظر عن التغييرات الجوية والاقبال عليه برغبه حقيقيه ، على ان يتم ذلك بمعدل 3-4 مرات او اكثر في الأسبوع وبحدود 20-30 دقيقة في المرة الواحدة وعلى شرط بذل جهد كافي لجعل ضربات القلب خلاله متسارعة .

• أن نزول الوزن في البداية سيكون نتيجة فقدان السوائل ، المهم هو تنزيل الوزن على المدى البعيد والمحافظة عليه .

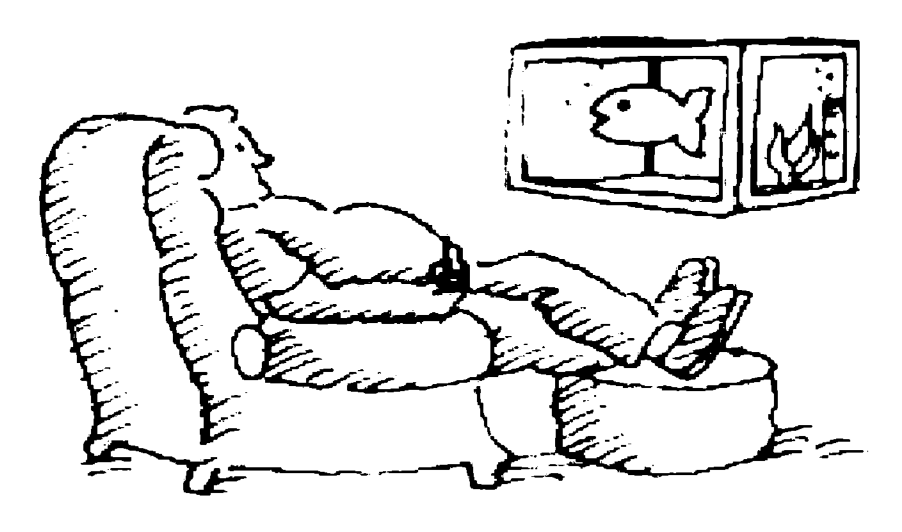
• ان رياضة المشي السريع خارج المنزل هي أفضل رياضة بالنسبة للجميع وخصوصا بالنسبه لمن لم يمارسها من قبل ، وإن تأثيراتها عظيمة من الناحية الجسدية والفكرية . أن المشي الاعتيادي اليومي لميل واحد خلال ساعه كامله يحرق حوالي 300 سعرة حرارية ، وإذا ماتمت مضاعفة هذه السرعه الى ميلين في الساعه متصلة أو مقسمه على مرتين فسوف يتم حرق ضعف الكميه من السعرات الحراريه ، وإذا ما اقترن ذلك مع تقليص كمية الاطعمه المتناوله فسوف يظهر الفرق على المدى البعيد بشكل واضح .

• في الولايات المتحدة الامريكيه يتم صرف مايقارب من 33 بليون دولار سنويا على الذين لديهم زيادة في الوزن للمحاولة في تخفيض اوزانهم ، وإن أغلب برامج تخفيض الوزن تعزي زيادة الوزن لكثرة تناول الطعام ومن الغريب أن هذه المقولة لم يتم فحصها بعناية .

• إن قلة الحركة والنشاط الجسماني بالاضافه الى تقادم العمر تعتبر من العوامل المهمه في زيادة الوزن ، وان التعود على نشاطات جسمانية بشكل منتظم كالمشي اوالسباحة ... الخ ، يساعد في تخفيض الوزن والمحافظة عليه بشرط الاستمرار على ممارستها ، ومحاولة تنويع تلك النشاطات الجسمانية وجعلها جزء من نمط الحياة اليومي حتى لاتشعر بالملل.

• من الافضل إن تعتمد برامج تخسيس الوزن على دليل الطعام الصحي .

- إن جميع برامج تخسيس الوزن يجب أن لايقل فيها مقدار السعرات الحراريه المتناولة يوميا عن 1500 سعرة يومياً للرجال و 1200 سعرة للنساء ، وهذا لا يشمل الأطفال والمراهقين والحوامل والمرضعات وكبار السن .
- إن جميع برامج تخسيس الوزن يجب أن تترافق مع زيادة النشاط الحركي ، فأذا تم تنزيل الوزن بدون حركة فسيكون فقدان الوزن من الشحوم والعضلات اما مع الحركة فسيكون الفقدان تدريجي ومن الشحوم فقط .



- لاتوجد طريقة سحرية لتخسيس الوزن ولا توجد كريمات أو مواد كيمياوية مأمونه للتخسيس لحد الآن ، إن الأهم هو تناول الطعام الصحي بالطرق التي تم شرحها مع ممارسة نشاط جسدي منتظم والتمتع بالحياة .
- عند الذهاب للتسوق وشراء المواد الغذائية يفضل ان يكون الشخص ممتلئ (شبعان) مع اخذ قائمة بالاحتياج .
- عند شراء المواد الغذائية يفضل عدم حمل نقوداً كثيرة لتجنب شراء الأطعمة الزائده عن الحاجه .
- تناول الطعام في طبق صغير لتفادي الاكثار ، وغير براق لكي لا يفتح الشهيه للطعام .
- من الافضل ترك عادة تخزين الاطعمه المفضلة في البيت وتركها في محلات بيع الأغذية، فربما سيؤجل شرائها وبالتالي سيقل استهلاكها او سيبذل جهد اضافي لجلبها وفي كلتا الحالتين ستكون الفائده اكبر .
- عدم وضع أصابع الشكولاته والمكسرات ورقائق البطاطس في دواليب البيت او المكتب .
- عدم الاكثار من تناول الآيس كريم او استبداله بقليل الدسم .

- للسيطره على الشهيه الزائده لاتغرف الطعام لنفسك واترك شخصاً آخر يقدمه لك واطلب منه كمية قليلة .
- التعود على تناول وجبات الطعام في نفس الموعد تقريباً من اليوم .
- وضع الملعقة أو الشوكة في الصحن أثناء مضغ الطعام بدل من إبقائها في اليد .
- مضغ الطعام بشكل جيد وبطيء والتعود على الأكل ببطئ .
- استبدال الحلويات بالفاكهة وفي حالة الرغبه يمكن مشاركة الاخرين بصحن صغير من الحلويات .
- استعمال السلم بدل المصعد الكهربائي خصوصا في الطوابق المنخفضه .
- القيام باعمال تنظيف البيت ومسح الأرضيات ، لان اداءها سيستهلك ما يقارب 300 – 400 من السعرات الحراريه لكل ساعة عمل ، وفي حالة الذهاب للتسوق فسيستهلك 250 - 300 من السعرات لكل ساعه .
- استبدال المشروبات الغازية بالماء .
- عدم تلبية جميع الدعوات لتناول الطعام واستبدالها بشكراً او لاأرغب .
- وضع هدف معقول وممكن تطبيقه وعدم الشعور بالذنب في حالة تناول طعام غني بالسعرات الحرارية في بعض الاحيان فالنجاح يتم بالرضا عن النفس وليكن الهدف على المدى البعيد وليس القريب .
- بعض الدراسات بينت بأن تناول الأطعمة الغنية بالتوابل مثل الفلفل الحار تحتاج إلى سعرات إضافية لهضمها وهذا سوف يؤدي إلى حرق مزيد من السعرات الحرارية .

كيف تحافظ على تناول الطعام الصحي وأنت خارج البيت ؟

إن أغلب الناس الذين تعودوا على تناول الطعام الصحي المتوازن احيانا يلاقون صعوبه لتطبيق ذلك خارج البيت ، فكيف يتم مواجهة ذلك ؟

- تجنب الأطعمة المقلية .
- تجنب وضع الصلصة على الأطعمة او على السلطة مباشرة .
- قم بإختيار المطاعم التي تقدم أطباقاً مشوية ومسلوقة بدل المقلية وخصوصا من الأسماك والدواجن والخضراوات .
- قم باختيار بعض المطاعم العربية والشرقية بدل الغربية لأن كمية الدهون الموجودة في الوجبات الغربية عادة ما تكون أكثر .
- يمكن تناول وجبة خفيفة قليلة الدهون قبل الذهاب إلى وليمة غداء أو عشاء (والتي غالباً ما تكون غنية بالأطعمة الدسمة) فالوجبة الخفيفة قبل الوليمة لها دور مهم في السيطرة على الشهيه ومنع الإفراط في تناول الطعام .

- مناقشة مسألة تناول الطعام قليل الدسم مع الاخرين فربما هم أيضاً سوف يشاطرونك الرأي وتلمس لديهم رغبة في المحافظة على اوزانهم وتناول اطعمه صحيه قليلة الدهون .
- عند السفر بالطائرة ، يمكن الاتصال قبل 24 ساعة وطلب الطعام المناسب القليل الدهون ، كالأطعمة البحرية او الأطعمة النباتية ...إلخ .

نصائح للذين يتمتعون بالوزن الصحي ولايعانون من مخاطر صحية ولكنهم يصرون على تخفيض أوزانهم :

- تقبل الوزن الحالي كما هو والشعور بالقناعه والرضا عن النفس .
- نسيان موضوع تخسيس الوزن وما يرافقه من السلبيات والمصاعب .
- نسيان مسألة وجوب فقدان 3-5-10 كيلوغرامات تحديدا .
- التخلص من الملابس ذات المقاسات الصغيرة وشراء بدل منها ملابس جديدة تناسب وضع الجسم الحالي .
- التعود على تناول طعاماً صحياً داخل وخارج البيت ومن ضمنها التقليل من تناول الأملاح والسكريات والدهون . ومحاولة اقران تناول الطعام الصحي بالحركه والنشاط البدني .

الفصل الثاني
كل ما تريد ان تعرفه عن ارتفاع ضغط الدم

يعتبر ارتفاع ضغط الدم من المشاكل الصحيه المهمه في البلدان الصناعيه والبلدان التي تسير في هذا الاتجاه ، كما ويعتبر من الامراض الخطيره ، وان السيطره عليه تعني تقليل مخاطر مضاعفاته التي من اهمها النوبات القلبيه والنزف الدماغي .

ماذا نعني بارتفاع ضغط الدم ؟
ان ضغط الدم ينتج عن ضخ القلب للدم بقوه كافيه لدفعه وتحريكه خلال الاوعيه الدمويه الشريانيه . فعندما تنقبض عضلة القلب يندفع الدم خارجا منه الى الاوعيه الدمويه الشريانيه وفي نهاية انقباض عضلة القلب يكون ضغط الدم في اعلى مداه، وبعد ذلك تنبسط عضلة القلب فيرجع الدم خلال الاورده ثانية الى القلب وفي هذه الحاله يكون الضغط في اقل مداه، لذلك يعتمد قياس ضغط الدم على قرائتين الاولى تسمى بالضغط الانقباضي (اي اعلى نقطه او الضغط العالي كما يسميه البعض) والقراءه الثانيه تسمى بالضغط الانبساطي (اي ادنى نقطه او الضغط الواطيء كما يسمى).
لجسم الانسان نظام معقد لتنظيم وحفظ ضغط الدم في المستوى الطبيعي يعتمد على عوامل كثيره لامجال للدخول في تفاصيلها الفسلجيه والطبيه ، ولها تاثير كبير على ارتفاع وانخفاض ضغط الدم .
فنتيجة لضخ االدم من قبل عضلة القلب خلال الاوعيه الدمويه تحدث ضغوطات على جدران الشرايين وكذلك الاوعيه الدمويه الصغيره فتنقبض وتنبسط ، وحينما يحدث خلل في النظام الذي تم التنويه عنه اعلاه بسبب وجود وتراكم اعداد كبيره من ذرات الشق الايوني الحر المدمر مثلا مقابل قلة مضادات الاكسده والتي تحاول الحد من تأثيراته المخربه فعندئذ سيزداد الضغط على جدران الشرايين وتقل قابلية انبساطها وتبقى الاوعيه الدمويه الصغيره في حالة انقباض مما يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم وعندما يصبح ذلك مزمنا تبدا مضاعفات هذا المرض (للتعرف على الشق الايوني الحر وتأثيراته المدمره راجع فصل الاطعمة الشافية ومضادات الاكسده) .

كيف يعّرف ارتفاع ضغط الدم؟

اذا ماورد ذكر ارتفاع ضغط الدم فاننا نعني وبالارقام كل ما زاد عن 130 ملم زئبق بالنسبه للضغط الانقباضي وعن 85 ملم زئبق بالنسبه للضغط الانبساطي ، ويمكن تقسيم هذا الارتفاع الى مراحل وكما هو مبتن في الجدول التالي :

ملاحظه : اذا كان قياس الضغط الانقباضي او الانبساطي خارج هذه القرائات يتم اخذ اعلى قراءه من اي منهما ويتم تصنيف مرحلة ارتفاع ضغط الدم على ضوء ذلك .

من هم الاشخاص المعرضون للاصابه بارتفاع ضغط الدم ؟

ان واحد من كل سبعة اشخاص على مستوى العالم هوعرضه للاصابه بارتفاع ضغط الدم ، ويكون سبب الارتفاع معلوم لدى نسبه قليله جدا من المصابين ويسمى في هذه الحاله بارتفاع ضغط الدم الثانوي ، كأن يكون هنالك تضيق اوتشوه خلقي في احد الشرايين الكلويه او وجود مرض كلوي مزمن ، كذلك وجود ورم في الغده الكضريه فوق الكليه ، او تضيق في الشريان الابهر ، اما غالبية المصابون بارتفاع ضغط الدم فلا يوجد سبب محدد لذلك الارتفاع لديهم ويسمى في هذه الحاله بارتفاع ضغط الدم الاساسي ، وهذا النوع عادة ما يترافق مع وجود عوامل خطوره .

المسمى	الانقباضي(العالي) الانبساطي(الواطئ)	المتابعه
ضغط الدم الاعتيادي		
احسن مايمكن	120 /80 ملم زئبق	يعاد قياسه بعد عامين
متوسط الاعتيادي	كل ماهو اقل من 130 / 85 ملم زئبق	يعاد قياسه كل عام
الحد الاعلى للاعتيادي	85/130 ملم زئبق ولغاية 89/139	يعاد قياسه بعد التعود على نمط حياة صحي
ضغط الدم المرتفع		
المرحله الاولى	90/140 ملم زئبق ولغاية 99/159 ملم زئبق	يجب التاكد منه بعد شهرين من التعود على نمط حياة صحي
المرحله الثانيه	100/160 ملم زئبق ولغاية 109/179 ملم زئبق	تقييم طبي مع بدأ العلاج بالتنسيق مع الطبيب المختص
المرحله الثالثه	110/180 ملم زئبق ولغاية 111/209 ملم زئبق	تقييم طبي مع بدأ العلاج بالتنسيق مع الطبيب المختص
المرحله الرابعه	120/210 ملم زئبق فما فوق	تقييم طبي سريع جداً مع علاج فوري

ماهي عوامل الخطوره التي تزيد من احتمالات التعرض للاصابه بارتفاع ضغط الدم ؟

- التقدم بالعمر وما يرافقه من تصلب في الشرايين .
- تناول اغذيه تحتوي على نسبه عاليه من ملح الطعام .
- تناول المشروبات الكحوليه .
- زيادة الوزن والسمنه.
- الاستعداد العائلي كما في حالة اصابة احد الوالدين او كلاهما بارتفاع ضغط الدم .
- ذوي البشره الملونه هم اكثر عرضه للاصابه .
- الاشخاص الذين يتناولون اطعمه غير صحيه غنيه بالدهون المشبعه .
- الاشخاص المعرضون للتوتر والشد النفسي .
- الاشخاص الذين لايمارسون اي نشاط رياضي .
- يحدث ارتفاع ضغط الدم احيانا كأثر جانبي لتناول بعض انواع الادويه الطبيه .
- وقد يرتفع ضغط الدم احيانا نتيجة الاصابه بمرض آخر .

حالات خاصه يرتفع فيها ضغط الدم لدى النساء :

بالاضافه لما ذكر اعلاه فهنالك حالات قد تصاب فيها بعض النساء بأرتفاع ضغط الدم ومنها:

- قد يرتفع ضغط الدم لدى بعض النساء اثناء فترة الحمل ولهذا الارتفاع تأثيرسلبي على صحة الام والمولود ، ويزيد من احتمالات التعرض للمضاعفات اثناء الولاده ، بالاضافه الى المخاطر اثناء الحمل والتي قد تشمل صغر حجم الجنين وتسمم الحمل والتأثيرات السلبيه على الكلى واعضاء مهمه اخرى من جسم المرأه الحامل ، لهذا ينصح بعدم اهمال الفحص الدوري لجميع الحوامل منذ بداية الحمل وحتى الولاده .
- كما ان تناول حبوب منع الحمل وبشكل خاص بالنسبه لمن تجاوزن سن ال 35 عام قد يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم لدى بعض النساء ، لذلك ينصح بأستشارة الطبيب المختص قبل الشروع باستعمال حبوب منع الحمل . كما ان تناول بعض انواع الهرمونات وبصوره خاصه هرمون الاستروجين قد يؤدي الى احتمال الاصابه بارتفاع ضغط الدم ، لذا ينصح متناولي الهرمونات باجراء قياس لضغط الدم بشكل منتظم .

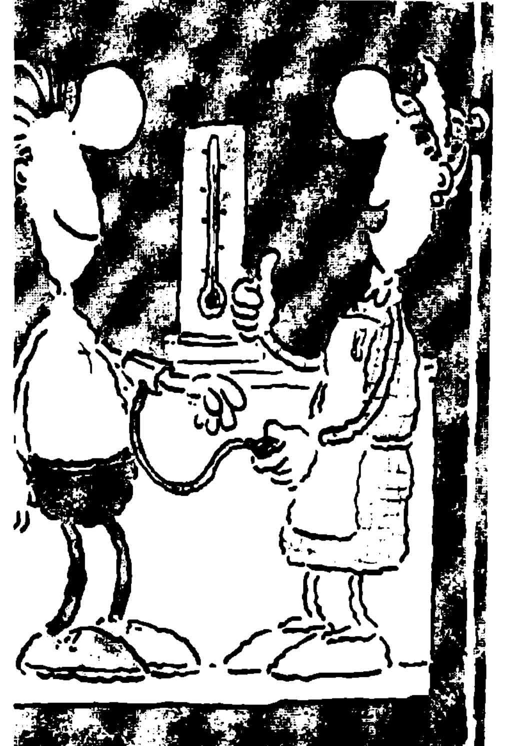
ماهي اعراض ارتفاع ضغط الدم ؟

لسوء الحظ ، عادة ماتكون الاصابه بارتفاع ضغط الدم غير مترافقه مع ظهور اية اعراض ، ولهذا فأن هذا المرض يسمى احيانا بالقاتل الصامت ، وعادة ما يتم اكتشافه عن طريق الصدفه واثناء اجراء الفحص الطبي الدوري ، واحيانا يتم اكتشافه لاول مره عند الاصابه باحد مضاعفاته الخطيره ، كما هو الحال لدى الاصابه بنوبه قلبيه مفاجئه اونزف دماغي على سبيل المثال .

ولكن قد يشكو قسم من المصابين بارتفاع ضغط الدم من صداع خلفي وفي ساعات الصباح الاولى . ويوجد اعتقاد خاطيء لدى البعض بأن سرعة الغضب والانفعال هي من علامات الاصابه بارتفاع ضغط الدم .

هل ضغوطات العمل والحياة اليوميه تتسبب بارتفاع ضغط الدم ؟ ام ان الحياة العصريه هي السبب :

كلما تقدم الانسان بالعمر ازدادت احتمالات تعرضه للاصابه بأرتفاع ضغط الدم، وهذا ينطبق عادة على البلدان الصناعيه المتطوره، بينما في البلدان الغير متطوره وكذلك في المناطق الريفيه فقلما توجد اصابات لكبار السن بارتفاع ضغط الدم، في حين نجده يصيب الاشخاص الذين كانوا قد انتقلوا للعيش من المناطق الريفيه الى المناطق الصناعيه. وفي الحقيقه فان السبب الرئيسي الاكيد غير معروف تماما هل هوالغذاء الغير صحي، او زيادة ملح الطعام فيه، ام انها قلة الحركه وعدم ممارسة التمارين الرياضيه بانتظام وتغيير نمط الحياة الهادئه السابقه ام هو التلوث ام الوراثه؟ وربما يكون قسم منها او جميعها هي المسببات لارتفاع ضغط الدم.



اما التوتر والشد النفسي اثناء العمل فانه قد يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم وبصوره خاصه بالنسبه للذين يستلمون تعليمات معينه وليس لديهم القناعه بتنفيذها، وايضا قد يكون القلق على احتمال فقدان العمل هو من مسبباته، اما الخوف والغضب فانه قد يرفع ضغط الدم بصوره مؤقته وبالاخص الضغط الانقباضي منه ثم يعود الى وضعه الطبيعي عندما تختفي الاسباب.

ماذا يحدث في حالة عدم علاج ارتفاع ضغط الدم؟

في حالة عدم علاج ارتفاع ضغط الدم وعدم السيطره عليه سيتسبب بمضاعفات خطيره تؤدي الى تلف الشرايين التي تنقل الدم المغذي لاعضاء الجسم المختلفه والحيويه ، فعلى سبيل المثال اذا حدثت هذه المضاعفات والتلف في :

* الشرايين التي تغذي المخ فقد يتسبب بحدوث نزف في المخ مما قد يؤدي الى حدوث الشلل النصفي او الكلي للجسم او انه قد يؤدي الى الوفاة .

* وفي حالات اخرى قد يتسبب بارتشاح السوائل في المخ مما قد يؤدي الى حدوث تشنجات تشبه حالة الصرع يتبعها في الحالات الشديده فقدان للوعي وغيبوبه وهوما يحدث في حالات الاصابه بارتفاع ضغط الدم لدى الحامل ويدعى بتسمم الحمل ، وهذا يستدعي الاسعاف الفوري .

- اما تأثير ارتفاع ضغط الدم المزمن على القلب فقد يتسبب بتضخم عضلة القلب وعجزه وبذلك عدم مقدرته على ضخ الدم .

* وفي الكلى قد يؤدي الى قصور كلوي وفشل كلوي مزمن .

* وايضا قد يؤدي الى مضاعفات في الاوعيه الدمويه للعين كنزف في الاوعيه الدمويه لشبكية العين والذي قد يؤدي الى فقدان البصر .

وخلاصة الموضوع : فأن ارتفاع ضغط الدم يكون له تأثيرات سيئه على اعضاء الجسم الحيويه بلا استثناء .

كيف اتفادى الاصابه بارتفاع ضغط الدم ؟ وهل ان تغيير نمط الحياة يساعد في السيطره عليه اذا ما وجد ؟

ليس هنالك تاكيد بأمكانية تفادي الاصابه بارتفاع ضغط الدم ، ولكن مادامت توجد هناك بعض الاجراءات التي قد تعمل على السيطره عليه ، فمن المنطقي انها ذاتها تساعد ايضا في منع حدوثه ، ومن هذه الاجراءات :

- **ليكن وزنك صحيا** :

نتيجة لتقدم العمر يزداد الوزن وتقل الحركه ، فعليك بتخفيض وزنك واعلم بانه حتى لو انخفض وزنك لكيلوغرامات قليله فسوف يساعد ذلك على السيطره على ضغطك. ومما هو ثابت علميا فان تخفيض خمسة كيلوغرامات من الوزن سوف يخفض من ضغط الدم لدى الرجال بمعدل 7ملم / زئبق ولدى النساء بمعدل 3.5 ملم/ زئبق (كلما خفضت من نسبة السعرات الحراريه المتناوله فانك بذلك ستساعد على خفض انتاج الشق الايوني الحر المدمر) .

وكذلك فمن الملاحظ بان حساسية بعض الاشخاص تجاه ملح الطعام تزداد بشكل كبير لدى من يعانون من السمنه وكذلك عند التقدم بالعمر .

- **امتنع عن التدخين** :

ان التدخين لا يسبب ارتفاع ضغط الدم بشكل مباشر ولكنه يساعد على الاصابه بتصلب الشرايين وامراض القلب ، فمثلا اذا استمر الشخص المصاب بارتفاع ضغط الدم بالتدخين فسترتفع لديه احتمالات الاصابه بامراض القلب .

- **مارس الرياضه** :

تحرك ومارس اي نشاط رياضي ولكن بانتظام فللرياضه تأثيرات ايجابيه بالغة الاهميه وخصوصا بالنسبه للاشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم .

- **تناول الطعام الصحي** :

قلل من تناول الدهون المشبعه واللحوم الحمراء ، واكثر من تناول الثوم ، فالثوم يحتوي على مركبات نباتيه تساعد على السيطره على ضغط الدم المرتفع ، وكذلك التوفو وفول الصويا ، الخضراوات، الفواكه والحبوب الكامله مع القشره فالنباتيون عادة ما يتمتعون بضغط دم اعتيادي (ضغط الدم لدى النباتيين اقل مقارنة بمتناولي اللحوم).

- **اكثر من تناول الاسماك** :

والاسماك الدهنيه بصوره خاصه فهي غنيه بالاوميجا -- 3 ولهذه الاحماض الدهنيه دور مهم في تخفيض كلا من الضغط الانقباضي والانبساطي .

- **اكثر من تناول العنب** :

ان العنب الاسود والاحمر والارجواني مفيد في المساعده على السيطره على ضغط الدم المرتفع ، وذلك حسب الابحاث التي تم اجرائها في جامعة فلوريدا الامريكيه " اذ ان المركبات النباتيه المضاده للاكسده والموجوده في العنب لها دور مساعد في توسيع الشرايين مما يؤدي الى تخفيض ضغط الدم المرتفع " .

- **تناول اوراق الكرفس** :

على ان يتم تناوله يوميا وكما اكد الباحثون بجامعة شيكاغو فأن المركبات النباتيه الموجوده في الكرفس تساعد في خفض ضغط الدم المرتفع ، علما بأن الاطباء الفيتناميين التقليديين يستعملون الكرفس كعلاج لارتفاع ضغط الدم .

- **اكثر من تناول الاطعمه الغنيه بالالياف** :

فالذائبه منها لها تأثير كبير على تخفيض ضغط الدم المرتفع ، مثال على ذلك الشوفان .

- **قلل من استعمال ملح الطعام** :

حاول ان لاتتعدى الكمية المتناوله ال 2 غم يوميا ، وتذكر انه كلما تقدمت في العمر كان تأثير الصوديوم اسوأ (حيث تزداد حساسية خلايا الجسم للملح مع تقدم العمر) ، وان الاكثار من الاطعمه الغنيه بالكالسيوم والبوتاسيوم يقلل الحساسيه تجاه املاح الصوديوم .

- **تعلم كيف تسترخي** :

(راجع فصل عش حياتك بأقل مايمكن من القلق والتوتر) .

ماالعلاقه بين ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) وارتفاع ضغط الدم ؟

- ان حوالي 15% من الناس لديهم تحسس لملح الطعام ، معنى ذلك ان تناول الملح يتسبب برفع ضغط الدم لديهم، ولذلك ينصح الجميع بتقليل كمية ملح الطعام المضافه الى الاغذيه المختلفه، ان التعود الخاطئ على استعمال ملح الطعام بشكل مبالغ فيه له تأثيرات ضاره على الصحه. ان معدل الاستهلاك اليومي لمجموع مايتناوله الانسان من ملح الطعام قد يصل الى مايعادل 5 غم او اكثر، في الوقت الذي يكون فيه الاحتياج اليومي هو 2 غم فقط .

- ان تقليل استهلاك ملح الطعام الى 2 غرام لكل شخص لديه تحسس من استعماله سيؤدي الى تقليل ارتفاع ضغط الدم بمعدل 5 ملم/ زئبق لكلا القرائتين الانقباضي والانبساطي ، وان هذا التقليل من استهلاك ملح الطعام قد يغني عن استعمال ادويه للسيطره على ارتفاع ضغط الدم قد تكلف مئات الملاين من الدولارات .
- وكما ذكرنا اعلاه فان التقدم بالسن وزيادة الوزن قد يزيدان من نسبة التحسس لملح الطعام وعليه فان تخفيض الوزن مهم جدا في السيطره على ارتفاع ضغط الدم .

من الواجب التقليل من تناول الاطعمه الغنيه بالاملاح وهي :

- اغلب اللحوم المطبوخه البارده
- النقانق
- المخللات المملحه
- الاجبان المملحه
- رقائق البطاطس
- المكسرات المملحه
- المعلبات والشوربات الجافه
- اللب المملح
- كثير من الاطعمه المطهوه المملحه
- السمك المملح
- الاشربه المملحه كاللبن الرائب المضاف له الملح



هل تساعد الرياضه في التخفيض من مستوى ضغط الدم المرتفع ؟

- نعم انها تفيد لمنع حدوثه وتساعد في تخفيض ضغط الدم المرتفع (كيفية حدوث التاثير يرجع لعدة عوامل).
- اذا كانت حياتك جامده وبدون حركه فانت معرض لاحتمال اصابتك بارتفاع في ضغط الدم بنسبه اكبر 20 - 50 % من الشخص ذي النشاط الحركي الفعال.
- تذكر ان ذلك قد يحتاج الى عدة اشهر من الحركه والرياضه ليتم التأثير والانخفاض .
- ان ممارسة اي من النشاطات الرياضيه التاليه : المشي السريع ، الجري ، السباحه ، سواقة الدراجه لفترة ½ الى ساعه كامله يوميا من ثلاث الى خمس مرات اسبوعيا يؤدي الى تخفيض ضغط الدم ب 4 الى 20 ملم زئبق من كل من الضغط العالي والواطيء .

ما هي العلاقه بين ارتفاع ضغط الدم وتناول الدهون ؟

لا توجد علاقه مباشره بين تناول الدهون وارتفاع ضغط الدم ، ولكن العلاقه غير مباشره حيث ان تناول الدهون يسبب السمنه وهذه بدورها من اكبر عوامل الخطوره في حدوث ارتفاع ضغط الدم ، كما وان الدهون وبصوره خاصه المشبعه منها هي من مسببات حدوث النوبات القلبيه.

ماهي العلاقه بين ارتفاع ضغط الدم وبعض الاملاح المعدنيه (كالكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم) ؟

ان لهذه الاملاح الثلاثه تاثير مهم في تنظيم ضغط الدم (راجع فصل العناصر الغذائيه /



الفيتامينات والاملاح المعدنيه)، وهذا لايعني ان تناول مكملات او اضافة اقراص من هذه الاملاح سوف يؤدي الى تخفيض ضغط الدم ، والاصح ان عدم تناول الاطعمه الغنيه بها

عادة ما يترافق مع ارتفاع ضغط الدم ، ان من الافضل تناول هذه الاملاح من خلال الطعام كتناول الحليب المنزوع الدسم والخضراوات والفواكه .

- **تناول اطعمه غنيه بالكالسيوم** : ان الابحاث التي اجريت في مركز علوم الصحه التابع لجامعة تكساس الامريكيه بينت ان الكالسيوم يساعد على منع ارتفاع ضغط الدم الناتج عن الحساسية للملح .
- **تناول اطعمه غنيه بالمغنيسيوم** : وفي دراسات هولنديه " ان المغنيسيوم في الطعام يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع " . من الاطعمه الغنيه بالمغنيسيوم هي : المكسرات (الكاشيو، البندق، اللوز) ، البقوليات والخضراوات .

نماذج لمشروبات واغذيه واطباق غنيه بالكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم (قد يكون لاستعمالها دور في السيطره على ضغط الدم المرتفع) :

- شراب الحليب منزوع الدسم مع الموز
- وجبة سمك معلب من السالمون او التونه او الساردين بعظامها مع البطاطس البروكلي
- لبن منزوع الدسم مع الزبيب او اللوز الغير مملح
- كوب من الايس كريم منزوع الدسم مع الموز او الشمام
- بروكلي طازج او مسلوق يضاف الى صحن السلطه اليومي
- لبن رائب مع الرطب او التمر
- محشي الكوسه والباذنجان و البصل (بالرز والخضراوات المشكله والتوفو او الصويا بدل اللحم)
- بيتزا مصنعه بالخضراوات والصويا والجبن منزوع الدسم
- خضراوات وبقوليات مسلوقه او سلطة الخضراوات
- يمكنك اضافة مسحوق الحليب الجاف المنزوع الدسم الى الحليب الطازج المنزوع الدسم لزيادة كمية الكالسيوم المتناوله حيث ان اضافة ملعقتان كبيرتان من مسحوق الحليب الى نصف كوب من الحليب الطازج ستزيد محتواها من الكالسيوم من 150 ملغ الى 225 ملغ .

جدول يبين مقدار البوتاسيوم في بعض الاطعمه الغنيه به :

نوع الطعام	كمية الطعام	مقدار البوتاسيوم ملغم
بطاطس مشويه	حبه واحده وسط	610
افوكادو	½ حبه وسط	602
زبيب	½ كوب	545
عصير برتقال	كوب واحد	496
موز	حبه واحده وسط	451
مشمش جاف	¼ كوب	448
قرع مطهو	½ كوب	445
شمام	¼ حبه وسط	413
حليب منزوع الدسم	كوب واحد	406
سمك معلب مع العظام	100 غرام	319
مشمش طازج	3 حبه وسط	313
ديك رومي	100 غم	255
طماطم طازجه	حبه واحده وسط	254
كبده بقري	100 غم	200
دجاج	100 غم	198
بروكلي مطهو	½ كوب	127
لحم غنم منزوع الدهن	100 غم	274
رطب او تمر	100 غم	720
عصير برقوق	قدح حجم 8 أونس	706

هل استعماال حبوب دهن السمك يخفض من ارتفاع ضغط الدم ؟

ان استعمال حبوب دهن السمك (تحتوي على الاوميجا- 3) وبجرعات كبيره جدا قد تخفض ضغط الدم لفتره قصيره لدى بعض الناس ولكن لا ينصح بها كوقايه اوكعلاج ، لان تناول جرعات كبيره من هذه الحبوب قد تؤثر على سيولة الدم مما قد يسبب مضاعفات خطيره كالنزف الدماغي وذلك استنادا للبحوث والدراسات الحديثه ، اما اذا كانت الجرعات متوسطه اوصغيره فليس لها تأثير يذكر على ضغط الدم المرتفع .

هل القهوه ترفع من معدل ضغط االدم ؟

ان الكافائين الموجود في القهوه والشاي والكولا قد يرفع معدل ضغط الدم بشكل مؤقت وبصوره خاصه لدى الذين لم يتعودوا على تناول هذه المشروبات . ولكن من غير المعلوم ان الكافائين يسبب ارتفاع مستمر في ضغط الدم .

هل انخفاض ضغط الدم هو مرض ؟

يوجد كثير من الناس يكون ضغط الدم لديهم بحدود 90/60 ملم زئبق وهم لايشكون من اية اعراض ، وفي الحقيقه فأن الضغط الواطئ عادة مايكون مترافق مع صحه جيده مدى الحياة.
ان النهوض المفاجئ من النوم او من وضع الجلوس او الاستلقاء ، وكذلك تغيير وضع الرأس بشكل مفاجئ قد يسبب دوار او صداع خفيف لدى بعض الاشخاص من ذوي الضغط الواطئ ، والمطلوب هو التمرن على النهوض التدريجي علما انه لايوجد تأثير خطير لذلك .

خيارات لاطعمه صحيه متنوعه تجهز الجسم بحدود 2000 سعره حراريه للسيطره على ارتفاع ضغط الدم

نوعية الطعام	عدد الحصص في اليوم	نماذج لكمية الحصه الواحده	اطعمه يمكنك الاختيار منها	فوائدها
الخبز والحبوب	7- 8 حصه	شريحة خبز ، ½ كوب رقائق حبوب، ½ كوب مطهو	خبز من طحين الحنطه او الشعير الكامل مع القشره ، معكرونه ، رز أسمر او ابيض ، شوفان ، رقائق الحبوب	الحبوب الكامله غنيه بالاملاح المعدنيه
الخضراوات	4- 5 حصه	كوب واحد غير مطهو من اوراق الخضراوات، او ½ كوب مطهو خضراوات خضراء	طماطم ، بطاطس ، بزاليا، جزر ، قرع بروكلي ، سبانغ ، فاصوليا خضراء	غنيه بالبوتاسيوم والمغنيسيوم
الفواكه	4- 5 حصه	حبه واحده وسط من الخيارات المقابله (الفاكهه الكبيره)، 6 اونس عصي، ¼ كوب من الفواكه (الصغيرة) الجافه او الطازجه او المجمده او المعلبه	مشمش، موز ، عنب ، برتقال، جريب فروت ، مانجو، خوخ ، اجاص ، تين ، تمر	غنيه بالبوتاسيوم والمغنيسيوم
الحليب ومشتقاته (قليلة او منزوعة الدسم)	2- 3 حصه	8 اونس حليب، كوب لبن رائب، واحد ونصف اونس جبن	حليب منزوع الدسم او 1% ، لبن منزوع الدسم او 1% جبن منزوع الدسم او 1%	من اهم مصادر الكالسيوم
اللحوم، الاسماك، الدجاج	2 حصه	3 اونسات مطهوه من الخيارات المقابله	اسماك مرتين في الاسبوع، لحوم منزوعة الدهون مسلوقه او مشويه)، دجاج وديك الرومي (يفضل الصدر منزوعة الجلد)	الاسماك الدهنيه غنيه بالاوميجا- 3
المكسرات، الحبوب، البقوليات الجافه	4- 5 حصه في الاسبوع	1/3كوب مكسرات ، 2 ملعقة طعام حبوب ، 1/ 2 كوب بقوليات مطهوه	لوز ، فستق ، كاشيو ، حمص ، عدس ، باقلاء ، فاصولياء ، حبوب دوار الشمس	غنيه بالبوتاسيوم والمغنيسيوم

الفصل الثالث
داء السكري
Diabetes

ماهو داء السكري ؟

نعني بداء السكري عدم سيطرة الجسم على تنظيم مستوى السكر في الدم بسبب ان ميكانيكية تحويل السكر الى طاقه (كي يستفاد منها الجسم) لاتعمل بشكل طبيعي وبذلك لايستطيع الجسم على انتاج الطاقه من الطعام المتناول مما يؤدي الى ارتفاع نسبة السكرفي الدم ، والذي قد ينتج عنه مجموعة اعراض . وان عدم السيطره على هذا الارتفاع في سكر الدم لعدة سنوات سوف يؤدي الى مضاعفات خطيره لانسجة واعضاء الجسم ، وعلى هذا الاساس فان علاج مرض السكري يجب ان لايقتصرعلى منع الاعراض في بداية المرض فقط ، بل يتعّداه ايضا وهذا هو المهم الى منع اية مضاعفات او مشاكل صحيه قد تحدث لاحقا.

ان المعدل الطبيعي لسكر الدم وحسب الضوابط الجديده التي اقرتها الجمعيه الامريكيه لداء السكري في اجتماع عام 1997 هو كل ماقل عن 110 ملغم / دل عند اجراء فحص الدم بعد فترة صيام ثمان ساعات .

كيف يحدث داء السكري؟

بعد تناول الطعام وامتصاصه يتحول الى سكر في الدم وهذا السكر يسمى الجلوكوز والذي يتم تنظيمه والسيطره عليه بشكل دقيق ، ومصدر السكر في الدم هوالكربوهيدرات المتناوله وتشمل الحبوب والخبز والحلويات والفواكه والبقوليات وبعض الخضراوات والحليب ومشتقاته ....الخ . وكذلك بالامكان تصنيع السكر داخل الجسم من النشا المخزون في الكبد والعضلات " الجلايكوجين " .

ان تحويل السكر الى طاقه يحتاج الى هرمون الانسولين الذي يفرز من غدة البنكرياس (الموجوده تحت المعده) . ويتم افراز الانسولين حينما يرتفع تركيز السكر في الدم بعد تناول الطعام، وينخفض افرازه حينما يقل تركيز السكر في الدم ومثال على ذلك اثناء ممارسة النشاطات الجسمانيه كالرياضه مثلا .

ان للانسولين دور مهم جدا في تنظيم وحفظ المستوى الاعتيادي للسكر في الدم وبشكل خاص لمنع ارتفاعه بنسبه غير طبيعيه . ولكن اذا كان شخص ما يعاني من شحة افرازالانسولين او انعدامه ، اوعدم فاعلية الموجود منه ومقاومة خلايا الجسم له بحيث انه

لايقوم بعمله و لا يمكن للجسم الاستفادة من عمله بشكل كامل، فهنا يعتبر ذلك الشخص مصابا بداء السكري .

وفيما يلي سنفصل ذلك :

* نتيجه لعدم تحول السكر الموجود في الدم الى طاقه فسوف تحرم خلايا و انسجة الجسم من الطاقه التي تحتاجها للقيام بافعالها الحيويه ، وسيتراكم هذا السكرفي الدم ثم تبدأ الكلى بطرح قسم منه مع البول ، وعادة ماتكون كمية البول كبيره

* وبسبب هذا النقص في الطاقه سوف يقوم الكبد بمحاولة تعويضها وذلك بتحويل قسم مما يخزنه من النشا الى سكر، والنتيجه ارتفاع اكثر لمستوى السكرفي الدم دون المقدره على الاستفاده منه كطاقه وذلك لقصور الانسولين كما اسلفنا سابقا .

* وبسبب شحة الطاقه الذي نتج هنا ، يقوم الجسم بالتفتيش عن مصدر اخر لها فيلتفت الى البروتينات والدهون المخزونه في الجسم ويبدأ بتكسيرها وتحويلها الى سكريات داخل الدوره الدمويه مما يؤدي الى فقدان الوزن الذي قد يكون اولى العلامات التي تدلنا على الاصابه بداء السكري .

في حالة انعدام وجود الانسولين نهائيا قد تؤدي الزياده الكبيره جدا في تكسر الدهون المخزونه الى انتاج ماده تسمى الكيتون ، ويمكن الاستدلال على وجودها بفحص البول حيث ان بتراكمها في الدم ستقوم الكلى بطرح قسم منها مع البول . ان لارتفاع نسبة هذه الماده في الدم مخاطركبيره ، فقد تؤدي الى الاصابه بغيبوبه تامه تستدعي الاسراع بمعالجتها لانها قد تؤدي الى الوفاة .

ماهي العوامل التي يمكن ان تؤدي الى الاصابه بداء السكري ؟

* زيادة الوزن و السمنه
* توفر الاستعداد العائلي كاصابة احد الوالدان او كلاهما
* التقدم بالسن
* قلة او عدم ممارسة التمارين الرياضيه
* الافراط في تناول الاطعمه وخصوصا الغير صحيه منها

مالمقصود بالفئه الاولى من داء السكري ؟ وما المقصود بالفئه الثانيه منه ؟

الفئه الاولى من داء السكري (اعتماد المريض على حقن الانسولين) :

شحة او انعدام وجود الانسولين في جسم المريض الذي لايمكنه البقاء على قيد الحياة ما لم يأخذ حقن الانسولين بانتظام ، ويكون معتمدا عليها كليا . وبخلافه لاتتم السيطره على هذا النوع من داء السكري .

اسباب حدوثه :

* لدى الاشخاص المصابون بهذه الفئه من المرض فأن الانسولين المفرز اما ان يكون معدوم نهائيا او انه قليل جدا بسبب تلف خلايا البنكرياس المسؤله عن انتاجه .
* لوحظ حدوث هذه الفئه من المرض لدى بعض العوائل دون غيرها ولكن ليس هنالك دليل قاطع على كون هذه الفئه من المرض وراثيه.
* ان السبب المباشر لتلف خلايا البنكرياس التي تنتج هرمون الانسولين غير معلوم بصوره مؤكده ، ولكن هناك عوامل قد يعزى اليها السبب في ذلك ومنها : تلف خلايا البنكرياس نتيجة التهاب فايروسي او نتيجة رد فعل غير طبيعي للجسم في تحطيم الخلايا المنتجه للانسولين .

من يصاب به ؟

بصوره عامه صغار السن من 4 --12 عام ولغاية عمر 30 عام ولكنه قد يصيب اي شخص وفي اي عمر .

الفئه الثانيه من داء السكري(عدم اعتماد المريض على حقن الانسلوين بصوره رئيسيه ، ولكن قد يحتاج اليها البعض احيانا) :

يكون افراز هرمون الانسولين موجود ولكنه غير كافي لسد حاجة الجسم اليه او ربما انه لايعمل بشكل صحيح ، او ان خلايا الجسم تقاوم الانسولين ، وفي هذه الحاله لايحتاج المرضى الى اخذ حقن الانسولين (بأستثناء بعض الحالات القليله) وعلاج هؤلاء يتم اما بتغيير نمط الحياة وتنظيم الغذاء فقط ، او بتغيير نمط الحياة وتنظيم الغذاء + تناول الاقراص المساعده على تخفيض نسبة السكر في الدم .

اسباب حدوثه :

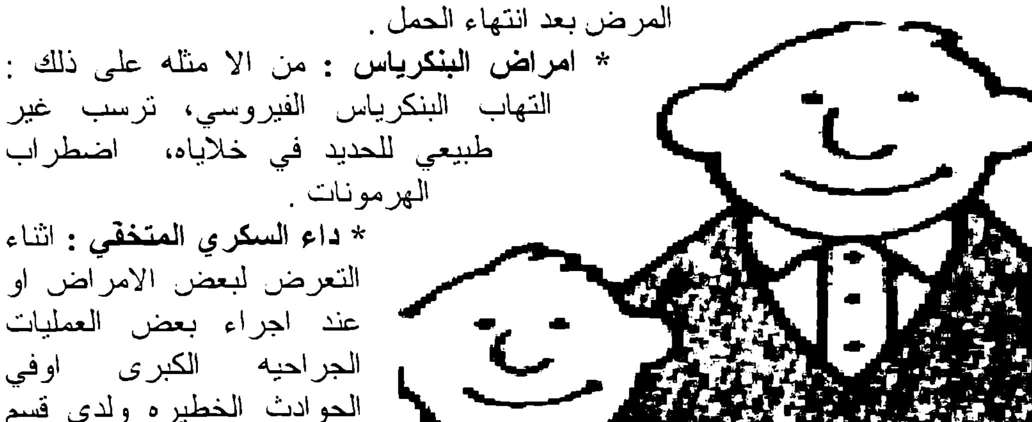
لدى الاشخاص المصابون بهذه الفئه من المرض فان بعض الانسولين يكون موجود في الجسم ولكنه غير كافي لادامة الصحه بشكل جيد او توجد مقاومه من قبل خلايا الجسم للانسولين وغالبا مايكون السبب غير معلوم .

من يصاب به ؟

* على الاغلب يوجد استعداد عائلي للاصابه بهذا المرض .
* وعادة ما يصاب به الاشخاص بعد منتصف العمر وكذلك كبار السن (حيث تقل كفاءة البنكرياس مع التقدم بالعمر) وفي بعض الاحيان يصيب صغار السن .
* غالبا مايكون الاشخاص المصابون بالسمنه وزيادة الوزن اكثر عرضة للاصابه به .

من هم الاشخاص الاكثر عرضه للاصابه بداء السكري؟
بلغ عدد المرضى المصابون بداء السكري من الفئتين الاولى والثانيه لكافة انحاء العالم ولحد نهاية عام 2000 اكثر من 155 مليون شخص (حسب احصاء منظمة الصحه العالميه) منهم 10 % من الفئه الاولى و90 % من الفئه الثانيه ، ويبلغ عدد المصابون في الدول الناميه 110 مليون مصاب وتتوقع المنظمه ان يصل عددهم الى 300 مليون شخص في عام 2025 وانه سوف تتركز الزياده المتوقعه في البلدان الناميه ايضا.
ان جميع الاشخاص ومن جميع الفئات العمريه معرضون للاصابه بداء السكري ، ولكن حدوثه نادر لدى الاطفال الرضع وعادة مايصيب الاشخاص بعد منتصف العمر ولدى كبار السن ، وهو في مرحلة الشباب يصيب كلا الجنسين بنسب متساويه ولكن بعد تقدم العمر يصيب النساء اكثر من الرجال ويحدث لذوي اصحاب البشره الملونه اكثر من غيرهم.

ماهي المسببات الاخرى لداء السكري ؟
الوراثه : قد يصيب داء السكري الابن الذي يكون احد والداه او كلاهما مصابا به ، وغالبا ما يحد ث عنده هذا المرض قبل ان يصل عمره الى عشرون عاما بنسبه اكبر مقارنة بشخص اخر لم يصب والداه بالسكري وفي حالة اصابة كلا الوالدين فسوف تزداد نسبة تعرض الابناء لهذا المرض بصوره اكبر .
* **اثناء الحمل** : قد تصاب بعض النساء بالسكري اثناء فترة الحمل وخصوصا بعد انتهاء الشهر الثالث من الحمل فعلى المرأه الحامل ان تتابع الموضوع مع طبيبها الخاص لما لهذه الحاله من مضاعفات خطيره على صحة الام والجنين على السواء ، وعليه يستوجب ابقاء نسبة السكر في الدم طيلة فترة الحمل ضمن المعدل الطبيعي ، وغالبا ما يختفي هذا النوع من المرض بعد انتهاء الحمل .
* **امراض البنكرياس :** من الا مثله على ذلك : التهاب البنكرياس الفيروسي، ترسب غير طبيعي للحديد في خلاياه، اضطراب الهرمونات .
* **داء السكري المتخفي :** اثناء التعرض لبعض الامراض او عند اجراء بعض العمليات الجراحيه الكبرى اوفي الحوادث الخطيره ولدى قسم من الناس يلاحظ ارتفاع نسبة السكر في الدم، ان هذا الارتفاع قد يكشف عن وجود



مرض السكري المختبيء او المتخفي والغير مشخص ، ليس من المؤكد بأن الحوادث والمرض هي من مسببات داء السكري ، أن التوتر وسوء الحاله النفسيه عادة لاتتسبب في حدوث المرض ولكنها بالتأكيد تزيد من شدة تأثيراته في حالة وجودها .

* **تناول بعض الادويه** : بعض الادويه تزيد من ارتفاع نسبة السكر في الدم وربما تناول قسم منها قد يؤدي الى الكشف عن مرض السكري الغير مشخص ، من هذه الادويه الستروئيد وبعض المدررات .

- **اقراص منع الحمل** : هنالك تأثير قليل لاقراص منع الحمل في رفع نسبة السكر في الدم لدى بعض النساء المصابات بداء السكري ، ولكن من غير الثابت بأن اقراص منع الحمل يمكن ان تتسبب في حدوث مرض السكري لدى غير المصابات به .

ماهي اعراض الفئه الاولى من داء السكري ؟

عادة ماتكون اعراضه متسارعه وتستمر لعدة ايام او اسابيع او قد تطول لعدة اشهر ، ومالم يتم العلاج بالانسولين فسوف يتطور المرض نحو الاسوأ :

* فقدان كبير في الوزن
* فقدان السوائل مع جفاف الانسجه
* تقيئ مع دوار
* نوبات من عدم التركيز تشبه الاغماء
* غيبوبه تامه في حالة تأخر العلاج

ماهي اعراض الفئه الثانيه من داء السكري؟

* اعراضه تشبه الفئه الاولى ولكنها تحدث بشكل تدريجي واقل شده منها مع تباطئ في شفاء الجروح والبثور والالتهابات .
* عادة لاتحدث غيبوبه في هذا النوع من السكري .
* قد لايشكو المريض من اية اعراض ولكن عندما يتم علاجه سيشعر بتحسن ملموس من ناحية الصحه العامه والشعور بالطاقه والحيويه .

- يجب عدم الاعتماد على ظهور اعراض داء السكري للمباشره بالمعالجه ، فالاعراض هي ليست المقياس الصحيح ويجب الاعتماد على قياس نسبة السكر في الدم والبول وتناول العلاج اللازم بغض النظر عن وجود الاعراض .

كيف نعرف باننا مصابون بداء السكري ؟

من اهم اعراضه العامه :

* الشعور بالعطش وجفاف الفم
* الشعور بالجوع

* كثرة التبول
* فقدان الوزن
* الشعور بالتعب والارهاق
* حكه في المناطق التناسليه والشرجيه
* عدم وضوح الرؤيا

تختلف شدة تلك الاعراض ولكنها جميعا تختفي عند المباشره بالعلاج .

كيف يتم تشخيص داء السكري ؟

يتم أجراء فحص نسبة السكر في الدم روتينيا عند اجراء الفحص الطبي الدوري او في حالة وجود بعض او جميع الاعرض التي تم ذكرها اعلاه ، ويكون التشخيص اما عن طريق :

1 . ارتفاع نسبة السكر في الدم بعد صيام مدة 8 ساعات ، ويكون ناتج الفحص اعلى من 126 ملغ / دل ، بشرط ان يتم اعادة الفحص لمرتين متتاليتين على الاقل

2. ارتفاع نسبة السكر في الدم بغض النظر عن وقت تناول الطعام مع وجود الاعراض المذكوره اعلاه والتي قد تكون مترافقه بفقدان الوزن ، على ان يعاد الفحص بعد صيام مدة 8 ساعات .

ماذا يسبب ارتفاع الانسولين في الدم ؟

- بعد سن 35 تبدأ معدلات الانسولين والسكر في الدم بالارتفاع وخصوصا اذا ما ترافق ذلك مع زيادة الوزن ، ومع التقدم بالعمرتزداد احتمالات مقاومة خلايا الجسم للانسولين وهذا معناه احتمال الاصابه بداء السكري (الفئه الثانيه) .
- توجد ادله كثيره في دراسات جديده تربط بين مقاومة خلايا الجسم للانسولين وزيادة نسبته في الدم وبين عدد كبير من الامراض التي قد يصاب بها الانسان مع التقدم بالعمر مثل:

ارتفاع ضغط الدم
ارتفاع نسبة السكر في الدم
ارتفاع نسبة الكوليسترول الكلي في الدم
ارتفاع نسبة الدهون الثلاثيه في الدم
انخفاض نسبة الكوليسترول الجيد HDL في الدم

- يقول الدكتور جيرالد ريفين (احد العلماء الرواد الباحثين في علم الشيخوخه وداء السكري) " ان 25% من كبار السن الذين يبدون طبيعين ولا يعانون من داء السكري ولديهم مقاومة خلايا الجسم للانسولين " ، وهذا معناه ان الخلايا الجسميه لاتسمح للانسولين بأداء وظيفته وهي ادخال السكر (الجلوكوز) الى داخل الخلايا لكي تستفاد من الطاقه التي تحتاجها وبالتالي يرتفع كل من السكر والانسولين في الدم وقد يدفع ذلك البنكرياس الى افراز المزيد من الانسولين لمحاولة لأرجاع نسبة السكر في الدم الى معدلاتها الطبيعيه.

المشاكل الصحيه الناتجه عن ارتفاع نسبة الانسولين في الدم :

- **يتلف الشرايين :** نتيجة ارتفاع الانسولين تتكون خلايا عضليه ناعمه على جدران الشرايين من الداخل فتتسبب بتضيق الشرايين ويقل انسياب الدم وتكثر احتمالات تكون الخثر الدمويه فيها .
- **يرفع ضغط الدم :** عند الاصابه بارتفاع ضغط الدم فهناك احتمال 50 % بوجود حالة مقاومة خلايا الجسم للانسولين وارتفاع نسبته ، مما يؤدي الى خلل في تنظيم ضغط الدم حيث ان الانسولين يؤثر على عمل الكليتين وعلى الجهاز العصبي والاوعيه الدمويه متسببا باستمرار انقباضها وما ينتج عنه من ارتفاع في ضغط الدم مما يؤدي الى ارتفاع نسبة الاصابه بالنوبات القلبيه .
- **يرفع الكوليسترول السيئ LDL في الدم :** فزيادة الانسولين تؤثر على الكبد وتحفزه لانتاج مزيد من الكوليسترول السيئ وبالتالي احتمال الاصابه بالنوبات القلبيه .
- **يرفع نسبة الدهون الثلاثيه في الدم :** من الثابت ان للانسولين دور رئيسي في ارتفاع الدهون الثلاثيه في الدم ، ولسوء الحظ فعندما ترتفع نسبة الدهون الثلاثيه تنخفض نسبة الكوليسترول الجيد HDL مما يزيد احتمالات الاصابه بأمراض القلب . (تعمل جزيئات الكوليسترول الجيد لنقل جزيئات الكوليسترول السيئ الى الكبد للتخلص منها وعليه تحتاج الى كميات كبيره من الناقلات HDL لحمايتك) .
- **يحث على نمو الخلايا السرطانيه :** لقد اتضح من خلال الابحاث الحديثه ان وجود نسبه عاليه من الانسولين يمثل احد المواد المشجعه لنمو الخلايا السرطانيه .
- **هو نفسه قد يتسبب بالاصابه بداء السكر:** ان ارتفاع نسبة السكر في الدم يقترن دائما بزيادة نسبة الانسولين وهي دلاله على بداية الاصابه بداء السكري .

ماهي مضاعفات داء السكري وعلى اي من اعضاء الجسم تؤثر ؟

ان اهم واخطر المضاعفات هي التي تصيب الاوعيه الدمويه وخصوصا في حالة ترافق داء السكري مع ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم ومع مرافقة التدخين :

* **عضلةالقلب :** نقص الترويه القلبيه مما قد يؤدي الى نوبات قلبيه مع جلطات قاتله وخصوصا اذا ماترافق ذلك مع أرتفاع في ضغط الدم او ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

* **الكليتين :** قصوركلوي ثم ما قد ينتج عنه من عجز الكلى .

* **المخ :** قد تحدث جلطات في المخ .

* العينين : قد يحدث تلف في شبكية العين مما يؤدي الى ضعف البصر وفي النهايه الى العمى الكلي .

* **الاعصاب والاطراف :** قد يؤدي الىالتهاب و تلف الاعصاب الطرفيه ونقص الترويه وما يؤدي اليه من مضاعفات خطيره كالغنغرينا ويالنالى الى بتر القدمين او الساقين .

هل نستطيع ان نضع حدا لهذا الداء ؟

ان الضوابط الجديده التي اقرتها الجمعيه الامريكيه لداء السكري في اجتماع عام 1997 اذا ما تم تطبيقها فسوف يكون لها اثر كبيرفي السيطره ووضع حد لهذا الداء الخبيث ولمضاعفاته ، وهذه الضوابط هي :



* اذا كان عمرك 45 عام فما فوق فعليك بعمل فحص لمستوى السكر في الدم كل ثلاثة اعوام .

* عليك باجراء الفحوصات الطبيه اللازمه بشكل دوري قبل هذا العمر اذا كنت :

- تشكو من السمنه (زياده في الوزن اكثر من 20% عن الوزن الصحي) .
- احد والداك اوكلاهما مصابا بداء السكري .
- من ذوي البشره الملونه او من الاعراق التي تزداد لديهم نسبة الاصابه بداء السكري (مواطني دولة الامارات العربيه المتحده وبقية بلدان الخليج العربي) .
- قد اصبت بداء السكري اثناء الحمل، او قد ولدت طفلا وزنه اكثر من 9 باوند.

- ضغط الدم لديك 140/ 90 او اكثر.
- نسبة الكوليسترول الجيد HDL تساوي 40 ملغم / دل او اقل اضافة الى ان نسبة الدهون الثلاثيه تساوي 250 ملغم / دل او اكثر .
- مستوى السكر في الدم 126 ملغم/ دل او اكثر (بعد صيام 8 ساعات) على ان يعاد تاكيده في اليوم التالي ، (حيث ان الابحاث الحديثه تؤكد على ان مضاعفات السكري تبدأ عندما تتعدى نسبة السكر 126 ملغ / دل ، وليس النسبه السابقه التي كانت 140 ملغ/ دل) .

وحسب الضوابط الجديده التي اقرتها الجمعيه الامريكيه لداء السكري يتم تشخيص المرض اذا كانت نسبة السكر في الدم (بعد صيام 8 ساعات) :

سكر الدم ملغم/ دل	التشخيص
اقل من 110	طبيعي
110-125	يوجد خلل في سكر الدم في حالة الصيام
126 او اكثرلفحصين متتاليين	مصاب بداء السكري

ان المجموعه الثانيه (خلل في سكر الدم في حالة الصيام) قد تم استحداثها حديثا ، وسواء كنت من ضمن المجموعه (مصاب بداء السكري) او من المجموعه (خلل في سكر الدم في حالة الصيام) ، فهذا ماعليك ان تعمله :
* قلل من مجموع السعرات المتناوله ، واختر الاطعمه الصحيه .
* مارس التمارين الرياضيه بانتظام، وخفض وزنك في حالة وجود السمنه .
* امتنع عن التدخين .
* يجب اعادة فحص سكر الدم للتاكد .

كيف تستطيع التقليل من مضاعفات داء السكري (الفئه الثانيه) ؟
ان احدث ماتم اثباته حول داء السكري الفئه الثانيه هو ان العلم لم يؤكد بان العقاقير الطبيه لداء السكري هي التي تمنع حدوث المضاعفات كما في حالة الفئه الاولى ، والشيء الوحيد المؤكد هوان تغيير نمط الحياة والسيطره على نسبة الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم هو الذي يقلل من حدوث المضاعفات المذكوره اعلاه كالنوبات القلبيه .... الخ لذا يستوجب :
* المحافظه على نسبة السكر الطبيعيه في الدم دائما وعلى مدى ال 24 ساعه وليس لفترات معينه فقط .
* السيطره على ارتفاع ضغط الدم .
* السيطره على مستوى الدهون والسيطره على ارتفاع نسبة الكوليسترول الكلي في الدم الاضافة الى الكوليسترول السيء والدهون الثلاثيه . ان الاصابه بداء السكري قد يكون

السبب في ارتفاع نسبة الدهون في الدم ، وان ارتفاع الدهون الثلاثيه سيترافق مع انخفاض نسبة الكوليسترول الجيد.

تحذير مهم

اذا كنت من الذين يستعملون حقن الانسولين فعليك بمعرفه اعراض زيادة الجرعه ، حيث ان لزيادة جرعة الانسولين وانخفاض مستوى سكر الدم مخاطر كبيره على الحياة . ومن اهم اعراض زيادة جرعة الانسولين :

- **احساس بالخدر في بعض اجزاء الجسم كاللسان**
- **شعور ببرودة الاطراف مع تعرق وشحوب**
- **ضعف عام وصداع او شعور بعدم التوازن**
- **شعور بالجوع مع الم في البطن**
- **تسارع ضربات القلب**
- **عدم وضوح الرؤيا وازدواجها**
- **تغير المزاج مع نوبات تهيج**
- **نوبات صحو مفاجئه من النوم**
- **شعور مفاجئ بالدوار ونوبات شبه اغماء**

في حالة شعورك بأحد الاعراض التي ذكرت اعلاه فعليك بتناول قطعة حلوى او ملعقة عسل اوعصير محلى ، او اي شيء يحتوي على السكر ، ومراجعة الطبيب فورا .

ما المقصود بمؤشر رافع السكر في الدم ؟

The Glycemic Index

انه المؤشر الذي يبين سرعه هضم الكربوهيدرات وامتصاصها وتحولها الى الجلوكوز في الدم والوقت الذي تحتاجه ليرتفع نسبة السكر في الدم ، ان هذا المؤشر لايعتمد فقط على كون الكربوهيدرات بسيطه او معقده بل ايضا على عوامل اخرى مثلا : * كمية الدهون والالياف المتناوله اثناء الطعام . * كمية المتناول من الكربوهيدرات البسيطه . * ماهي سرعة هضم الاطعمه وهل ان الطعام المتناول مطهوا . * و ماهي الاطعمه الاخرى التي تم تناولها .

اهم العوامل المؤثره في مؤشر رافع السكر في الدم :

1. محتويات الطعام من الالياف ، فكلما كانت كثيره في الطعام كان الامتصاص ابطأ (مثال الطحين الاسمر افضل من الطحين الابيض) .
2. درجة نضج الفواكه ، كلما كانت مكتملة النضج كان الامتصاص اسرع وعليه فان الفاكهه الاقل نضجا افضل بالنسبه لمرضى السكري .

3. نوعية حبيبات النشاء ، توجد نوعيات سريعة الهضم والامتصاص مثلما موجود في البطاطس (بالنسبه لمرضى السكري لايفضل تناول البطاطس لوحدها بل خلطها مع بقية الاطعمه) .
4. محتواها من الدهون ، فكلما كانت نسبة الدهون مرتفعه كان الهضم والامتصاص ابطأ (ينصح مرضى السكري باضافة بعض الزيوت الصحيه بأعتدال كزيت الزيتون اوالكانوله الى الكربوهيدرات وعدم تناولها لوحدها)
5. هيئة الكربوهيدرات ، كلما كانت هيئتها ناعمه كان امتصاصها اسرع ، مثلا الطحين الناعم اسرع هضما وامتصاصا من الطحين الخشن (والاخيرافضل بالنسبه لمرضى السكري) .

وفيما يلي ثلاث مجاميع من الاطعمه الكربوهيدراتيه قسمت على اساس تأثيرها على سرعة ارتفاع سكر الدم حين تناولها وهي:

اطعمه ذات المؤشر العالي اكثر من 85 Foods with high glycaemic index	**اطعمه ذات الموشر المتوسط 85-65 Foods with moderate glycaemic index**	**اطعمه ذات المؤشر الواطئ اقل من 60 على مرضى السكري الاكثار من تناولها Foods with low glycaemic index**
سكر الطعام ، المربيات ، الموز ، الزبيب ، العسل الشوكلاته ، الذره الصفراء ، البطاطس ، الجزر، الخبزالابيض ، الرز الابيض ، الطحين الابيض ، رقائق الحبوب بدون قشره ، البطيخ الاحمر (الرقي) ، المعكرونه بدون قشره	المعكرونه بالقشره والشعريه ، رقائق الشوفان ، البرتقال ، البطاطس الحلوه ، النخاله ، العنب ، البسكويتات بالقشره ، الكيكه الاسفنجيه بالقشره	الرز الاسمر ، الشعير، الفريكه ، الخوخ ، الكرز، البقوليات (الباقلاء والحمص وفول الصويا) الفول السوداني الجريب فروت ، التين ، البرقوق ، التفاح ، الحليب والالبان الخاليه من الدسم ، الايس كريم المحلى بمساحيق التحليه

ملاحظه : يفضل الاكثارمن تناول الاطعمه ذات المؤشرالواطئ اي الاقل من 60 والاطعمه ذات المؤشر المتوسط الذي يتراوح بين 65-85 بالنسبه لمرضى السكري ومرضى القلب لانها لاترفع نسبة سكرالدم بسرعه بل ببطئ ولفتره طويله مما يؤدي الى استقرار نسبة سكر الدم بين الوجبات وبالتالي يتم تحاشي هبوطه السريع . هذا لايعني بان هؤلاء المرضى عليهم الامتناع عن تناول الاطعمه المذكوره في المجموعه الاولى ذات المؤشر العالي . ولو ان بعض المصادر العلميه تقول ان اغذيه المؤشر العالي لها دور كبير في رفع سكر الدم وايضا

في تخفيض الكوليسترول الجيد ويفضل تناولها باعتدال لانها تحتوي على عناصرغذائيه مهمه ، كذلك فأن خلط اطعمة المؤشر العالي مع بقية انواع الاطعمه تقلل من تاثيرها في رفع سكر الدم .



ان داء السكري هو من الامراض الشائعه وعلاجه ممكن لكافة الفئات بحيث اصبح للمصاب بداء السكري فرصة العيش بصحه جيده اذا ماطبق انماط الحياة الصحيحه والتزم بالتعليمات العلاجيه من قبل الطبيب المختص ، و من المهم ان تعلم بانه لايوجد هناك علاج شافي للمرض بشكل تام ولكن من الممكن السيطره عليه وبالتالي تقليل او منع حدوث مضاعفاته .

ماهي الفحوصات المختبريه الضروريه ؟

1. **فحص البول** : يمكنك عمل ذلك باستعمال شريط فحص البول واتباع التعليمات المدونه على العلبه للمقارنه .
2. **فحص السكر بالدم** : يمكنك ايضا عمل ذلك في البيت وعادة تكون النتائج اكثر دقه من فحص البول .
3. **فحص نسبة الهيموجلوبين السكري** : يمكنك عمل ذلك في عيادات علاج داء السكري المتخصصه او المختبرات .

(فيما يخص الفحص الاخير عيك بمناقشة الموضوع مع طبيبك لتقدير مدى احتياجك له) .

علاج داء السكري : وكما بينا ذلك اعلاه :

- **الفئه الاولى :** يكون بواسطة حقن الانسولين اومضخة الانسولين مع ممارسة نمط الحياة الصحيحه بما في ذلك تناول الطعام الصحي .
- **اما الفئه الثانيه :** فيكون العلاج بتغييرنمط الحياة فقط ، او بتغيير نمط الحياة بالاضافه الى استعمال العقاقير الطبيه كالاقراص المخفضه للسكر ، وفي بعض الاحيان قد يحتاج المريض الى حقن الانسولين طويلة الامد في حالة عدم انخفاض نسبة السكر في الدم .

ولسوء الحظ ان عقار الانسولين هوماده شبه بروتينيه واذا ماتم تناوله عن طريق الفم لايستفيد منه الجسم لانه سوف يتم هضمه في المعده ، وعليه يستوجب اعطائه عن طريق الحقن فقط وتحت اشراف وتوجيه الطبيب المختص وعادة ما تكون حقنتان في اليوم وينصح بتناول الطعام بعد فتره اقصاها نصف ساعه بعد اخذ الحقنه لئلا تهبط نسبة السكر في الدم بشكل خطير .

من المهم جدا ان نضع بنظر الاعتبار بان الهدف من العلاج هوليس فقط لمكافحة الاعراض وتجنب نوبات الغيبوبه بل لتقليل ومنع حدوث مضاعفات مستقبليه خطيرة ومدمره لاعضاء الجسم .

ماذا نقصد بتغييرانماط الحياة (وتنظيم الغذاء هو من اهم اركانها وهومطلوب لجميع الاشخاص المرضى والاصحاء منهم على السواء) :

- التقليل من تناول كافة انواع السكريات والحلويات .
- التقليل من تناول الدهون وبصوره خاصه الحيوانيه المنشأ (الدهون المشبعه) فهي سريعة التأكسد وتؤدي الى زيادة افرازالانسولين، والتعود على استعمال الزيوت التي تحتوي على نسبه عاليه من الاحماض الدهنيه الاحاديه غير المشبعه مثل زيت الزيتون وزيت الكانوله فهما لايتأكسدان بسرعه .
- الاكثار من تناول الالياف والبقوليات في الطعام .
- تناول وجبات صغيره متعدده ومنتظمه .
- تخفيض الوزن والمحافظه عليه خصوصا بالنسبه للذين يعانون من زياده في الوزن في منطقة البطن (شكل التفاحه) حيث ان مع التقدم بالعمر وزيادة الوزن تبدأ خلايا الجسم بمقاومة الانسولين .
- السيطره على ارتفاع نسبة الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم .



- الامتناع عن التدخين .
- ممارسة الرياضه بانتظام .
- الابتعاد عن التوتر وتعلم فن الاسترخاء .

ما هوالهدف من العلاج بالتنظيم الغذائي ؟
وكيف يتم معالجة داء السكري باستخدام التغذيه الصحيه ؟

- ان الهدف الرئيسي للعلاج بالتنظيم الغذائي هو السيطره على سكر الدم في سبيل منع حدوث المضاعفات ، وللحصول على وزن الجسم الصحي والمحافظه عليه ، وفي نفس الوقت لكي يتمتع مريض السكري بتناول اطعمه مختلفه وبشكل طبيعي .
- ان مريض السكري يحتاج الى دعم وارشاد في جميع النواحي وتشمل الصحيه والغذائيه والنفسيه ... الخ ، وذلك من اجل مساعدته على فهم المرض وكيفية اختيار الاطعمه التي تشارك في علاجه وكذلك تقديم الدعم النفسي خصوصا لمتعاطي حقن الانسولين ، من اجل ان يستمتع بحياة طبيعيه سعيده يملؤها التفائل .

هل يختلف غذاء مرضى السكري عن غذاء الاشخاص الاصحاء الاعتياديين ؟
في الحقيقه لايوجد اختلاف جوهري ولكن قد تكون هناك احتياجات خاصه كما في حالات الحمل واثناء الرضاعه حيث من الضروري زيادة كمية الكالسيوم المتناوله والتقليل من ملح الطعام في حالة ارتفاع ضغط الدم ، والتقليل من تناول الدهون المشبعه في حالة ارتفاع نسبة الكوليسترول ، وكمبدأ عام يجب :

- تخفيض كمية السعرات المتناوله بغض النظر عن مصدرها الغذائي سواء كان من البروتينات او الكربوهيدرات اوالدهون .
- ان يتم توزيع مجموع السعرات المستهلكه على اربعة او خمسة وجبات صغيره في اليوم ويفضل ان يتم بينها تناول وجبات بينيه خفيفه ، فبهذا سوف تحصل على مستوى طبيعي من السكر والانسولين .
- الاخذ بنظر الاعتبار تناول العناصر الغذائيه الرئيسيه بنسب صحيه محدده كما هو الحال في الطعام الصحي .

1. البروتيات 10- 15 % من مجموع السعرات الكليه
2. الدهون اقل من 30 % من مجموع السعرات الكليه
3. الكربوهيدرات 55% او اكثر من مجموع السعرات الكليه
4. الكوليسترول لايزيد تناوله عن 200 ملغم باليوم .

- ان الكربوهيدرات المتناوله يجب ان تكون اغلبها معقده ويفضل ان تكون من ضمن المجموعه ذات المؤشر الواطئ لكي ترفع سكر الدم ببطئ .
- التقليل من السكريات البسيطه الى ادنى حد ممكن ونقصد بها السكر الاعتيادي المضاف للشاي والمربيات ، ومن ضمنها سكر الحليب وسكر الفواكه.
- الدهون المشبعه يجب ان لاتتجاوز 10 % من مجموع الطاقه المتناوله.
- الاكثار من تناول الاسماك الدهنيه الغنيه بالاوميجا – 3 ، حيث بينت دراسه نشرت في مجلة الدوره الدمويه وقام بها باحثون في كلية الصحه العامه لجامعة هارفرد الامريكيه خلاصتها " ان الانتظام في تناول الاسماك الدهنيه يخفض من احتمال الاصابه بأمراض القلب بالنسبه للمصابين بداء السكري الفئه الثانيه " .
- ان الاطعمه الغنيه بالالياف لها دور مهم في السيطره على سكر الدم وتقلل من الحاجه الى الانسولين ، وان لها دور مهم في تخفيض نسبة الكوليسترول السيئ LDL في الدم .
- يجب الامتناع عن تناول الكحول وبصوره خاصه بالنسبه لمرضى السكري الذين يلاقون صعوبه في السيطره على مرضهم او الذين لديهم مضاعفات في الاعصاب الطرفيه او لديهم ارتفاع في نسبة الدهون الثلاثيه في الدم .
- يجب الاكثار من الاطعمه الغنيه بفيتامين E فهو ينشط وظيفة الانسولين ويوقف مقاومة خلايا الجسم للانسولين التي تزداد مع تقدم العمر .

- اضافة التوابل الى الطعام مثل القرنفل ، القرفة ، الكركم واوراق نبات الغار، فهي تعزز من كفاءة الانسولين وبالنتيجه سوف يحتاج جسمك الى انسولين اقل .
- " ان تناول اونس واحد الى اربعة اونسات اسبوعيا من المكسرات (الفول السوداني ، اللوز، الجوز او زبدته) سيقلل من احتمالات الاصابه بداء السكري من الفئه الثانيه " هذه خلاصة الدراسه التي تم نشرها في نهاية عام 2002 من قبل كلية الصحه العامه لجامعة هارفرد الامريكيه ويعتقد الباحثون ان الاحماض الدهنيه غير المشبعه الموجوده في المكسرات قد تحسن قدرة الجسم على استخدام هرمون الانسولين الذي ينظم سكر الدم .
- ليكن طعامك محتويا على فول الصويا او احد مشتقاته ، حيث بينت الابحاث الحديثه دوره المهم في السيطره على سكر الدم .
- بالنسبه للفئه الاولى من داء السكري من الضروري تناول وجبات خفيفه بين الوجبات الثلاثه الرئيسيه وايضا في وقت متأخر من الليل .

ماذا نعني بنظام الحصص :

ان افضل طريقه للسيطره على كمية الغذاء المتناوله هو بأتباع نظام الحصص وذلك للحصول على غذاء متوازن كمية ونوعية ، ويكون ملائما لتخفيض الوزن والحفاظ على الوزن الصحي والسيطره على داء السكري وامراض القلب .

الحصص وبدائلها :

وفيما يلي انواع الحصص الغذائيه وبدائلها لكل مجموعه غذائيه وكم تحتويه من السعرات الحراريه في الحصه الواحده :

1. الخبز والحبوب (الكربوهيدرات) :



تحتوي الحصه الواحده على مايقارب 80 سعره حراريه :

- شريحه واحده من الخبز
- حبة بطاطس صغيره مسلوقه او مشويه
- نصف كوب من الرز الاسمر او الابيض المطهو
- نصف كوب من الفريكه المطهوه
- نصف كوب من المعكرونه المطهوه

2. الخضراوات :

تحتوي الحصه الواحده على مايقارب 25 سعره حراريه :

- نصف كوب مطهو من احد هذه الخضراوات (الجزر ، البروكلي ، القرع ، الملفوف ، الباميا ، البزاليا الخضراء ......الخ) .
- كوب واحد من الخضراوات الطازجه .
- كوب واحد من سلطه الخضار .
- كوب واحد من اوراق الخضراوات .
- ثلاثة ارباع الكوب من عصير الخضراوات (مثل عصيرالطماطم او الجزر)

3 . الفواكه :

تحتوي الحصه الواحده على مايقارب 60 سعره حراريه :

- حبه واحده صغيره من احد هذه الفواكه (البرتقال ، التفاح ، الموز) .
- حبه واحده من فاكهة الكيوي.
- حبة خوخ واحده متوسطة الحجم .
- نصف حبه جريب فروت كبيره .
- نصف حبه من فاكهة المانجو.
- نصف كوب من الشمام المقطع .
- نصف كوب من العصير الطازج (التفاح او البرتقال ....الخ) .

4. الحليب ومشتقاته:

تحتوي الحصه الواحده على مايقارب 90 سعره حراريه :

- كوب واحد من الحليب المنزوع الدسم او 1 % دسم .
- كوب واحد من اللبن الرائب المنزوع الدسم او 1 % دسم .
- 2 أونس جبن مطهو قليل الدسم .
- أونس ونصف جبن اعتيادي قليل الدسم .

5 . اللحوم وبدائلها :

تحتوي الحصه الواحده على مايقارب 35 سعره حراريه :

- اونس واحد مطهو من لحوم الدجاج او الديك الرومي (منزوع الدهون والجلد) ، او السمك .
- بيضه واحده متوسطة الحجم .
- نصف كوب مطهو من البقوليات .
- نصف كوب مطهو من التوفو .
- ملعقتا طعام من زبدة الفول السوداني .
- أونس واحد من الاطعمه البحريه (الروبيان ، اللوبيستر ، السكالوب) .

6 . الدهون وبدائلها :

تحتوي الحصه الواحده على مايقارب 45 سعره حراريه :

- ملعقة كوب واحده من احد الزيوت التاليه (الزيتون ، الكانوله ، او اي زيت نباتي اخر).
- ملعقة طعام واحده من المايونيز القليل الدهن .
- ملعقة طعام واحده من صلصة السلطه Dressing قليلة الدهن .
- ملعقة طعام من الجبن الكريمي .
- 8 حبه كبيره من الزيتون الاسود .
- 10 حبه كبيره من الزيتون الاخضر .

كم يحتاج مريض داء السكري من السعرات الحراريه في اليوم ؟

لايوجد رقم معين ففي الحقيقه هذا يعتمد على وزن الشخص وطبيعة نشاطاته البدنيه اليوميه وجنسه وبنيته العضليه ، ويجب الاخذ بنظر الاعتبار انه كلما تقدم الانسان في العمر يستهلك سعرات حراريه اقل اثناء الراحه بسبب استبدال كتلة العضلات في معظم الاحيان بالشحوم لدى كبار السن .

نماذج من الاطعمه المختلفه محددة السعرات الحراريه لاختيار ما يناسبك منها :

1. طعام غذائي يجهز 1200 – 1600 سعره حراريه في اليوم ويناسب :

- أمرأه ذات بنيه جسميه صغيره و تمارس الرياضه
- امرأه ذات بنيه متوسطه وترغب في تخفيض وزنها .
- أمرأه ذات بنيه متوسطه لاتمارس الرياضه بكثره .

الخبز والحبوب : 6 حصص
الخضروات : 3 حصص
الفواكه : 2 حصه
الحليب ومشتقاته : 2 حصه
اللحوم او بدائلها :2 حصه
الدهون ومشتقاتها لحد 3 حصص

2. طعام غذائي يجهز 1600 _ 2000 سعره حراريه في اليوم ويناسب :

- أمرأه ذات بنيه كبيره وترغب في تخفيض وزنها .
- رجل ذو بنيه صغيره ووزنه صحي .
- رجل ذو بنيه متوسطة الحجم ولايمارس الرياضه.
- رجل ذو بنيه متوسطه او ذو بنيه كبيره ويرغب في تخفيض وزنه.

الخبز والحبوب : 8 حصص
الخضروات : 4 حصص
الفواكه : 3 حصص
الحليب ومشتقاته: 2 حصه
اللحوم او بدائلها : 2 حصه
الدهون ومشتقاتها : لحد 4 حصص

3. طعام غذائي يجهز 2000- 2400 سعره حراريه في اليوم ويناسب:

- رجل ذو بنيه متوسطة الحجم الى كبيرة الحجم ويمارس الرياضه او ان عمله يحتاج الى بذل مجهود بدني .
- رجل ذوبنيه كبيرة الحجم ووزنه صحي .
- امرأه ذات بنيه كبيرة الحجم وتمارس الرياضه بكثره او عملها يحتاج الى بذل مجهود بدني .

الخبز والحبوب :11 حصه
الخضروات : 4 حصص
الفواكه : 3 حصص
الحليب ومشتقاته 2 حصه
اللحوم وبدائلها 2 حصه
الدهون ومشتقاتها: لحد 5 حصص

الامتناع عن تناول السكريات البسيطه والتخلص من دهون البطن :

ان الامتناع عن تناول السكريات البسيطه (كسكر الطعام ،المربيات ، الكيك ، المعجنات والحلويات ......الخ) وكذلك الامتناع عن تناول الاطعمه التي تحتوي على كميات كبيره من الكربوهيدرات البسيطه (السكروز ، اللاكتوز والفراكتوز) ذات المؤشر العالي لامتصاص الكربوهيدرات اي اكثر من 85 % والتي لها دور في ارتفاع سكر الدم (الجلوكوز) ، وايضا ارتفاع الدهون الثلاثيه في الدم . ان الامتناع عن تناول الاطعمه الغنيه بهاتين المجموعتين من السكريات له تأثير في علاج الفئه الثانيه (النوع البسيط من هذه الفئه) ، وايضا السكري الناتج عن تناول عقاقير الكورتيزون ويفيد في تخفيض ارتفاع الدهون الثلاثيه في الدم .

وان من المهم ان تعلم ان تخفيض الوزن بصوره عامه وتقليل الشحوم المخزونه في البطن هو الاهم والافضل من ناحية تأثيره الصحي عليك وعلى السيطره على مرض السكري ايضا (راجع فصل زيادة الوزن والسمنه وفصل الرياضه تناسب كل الاعمار) .

كيف يتعامل مريض السكري مع العقاقير الطبيه ؟

حينما تزورالطبيب لاي سبب فأول ماعليك عمله هو اعلامه في حالة كونك مصاب بداء السكري وقبل ان يصف لك اي علاج حيث ان لبعض الاقراص والعقاقير الطبيه تأثيرات

جانبيه قد تتسبب برفع نسبة السكر في الدم ، وقسم اخر منها قد يتعارض عملها مع اقراص تخفيض السكر التي تستعملها .

عقاقير يتحتم على مريض السكري ان يتجنبها اوان يستعملها بحذرلانها :

* **قد تتسبب في رفع نسبة السكر في الدم :**

- الكورتيزون ومشتقاته
- بعض المدررات
- بعض شرابات السعال تكون غنيه بالسكريات

* **وعقاقيراخرى قد تزيد من مفعول اقراص معالجة السكري بشكل كبير :**

- بعض انواع العقاقير المضاده للذبحات القلبيه .
- بعض اقراص معالجة ضغط الدم المرتفع .
- بعض اقراص معالجة الكابه .
- بعض مضادات البكتريا و الفطريات .
- بعض مسكنات الالم .
- بعض عقاقير تخفيض الكوليسترول .

اذا كنت من مستعملي احد هذه العقاقير فعليك بمناقشة الامر مع طبيبك .

اذا كنت مصابا بالسكري فهنالك ماتحتاج عمله :

1. **انتبه وراقب صحتك العامه :**

- مما لاشك فيه ان الشخص المصاب بداء السكري هو اكثر عرضه للاصابه بالنوبات القلبيه والجلطات الدماغيه ، فلذلك عليك بمراقبة وزنك والمواضبه على ممارسة الرياضه ، ويعتبر المشي السريع من اسهل وافضل الرياضات التي يمكنك الانتظام على ممارستها.
- عليك دوريا بفحص دهون الدم والسيطره عليها في حالة ارتفاعها وهو مايحدث عادة لدى مريض السكري مثل الكوليسترول الكلي والكوليسترول السيئ والدهون الثلاثيه والذي يترافق ارتفاعه مع انخفاض مستوى الكوليسترول الجيد .
- وبما ان التدخين وارتفاع ضغط الدم يزيدان من مخاطر الاصابه بالنوبات القلبيه والجلطات الدماغيه ، فعليه يستوجب الامتناع عن التدخين والسيطره على ارتفاع ضغط الدم.
- عليك بعمل فحص العين على الاقل مره واحده كل عام من قبل اختصاصي العيون لما قد يسببه داء السكري من تلف في الاوعيه الدمويه لمؤخرة العين (الشبكيه) .



2 . اعتني بقدميك :

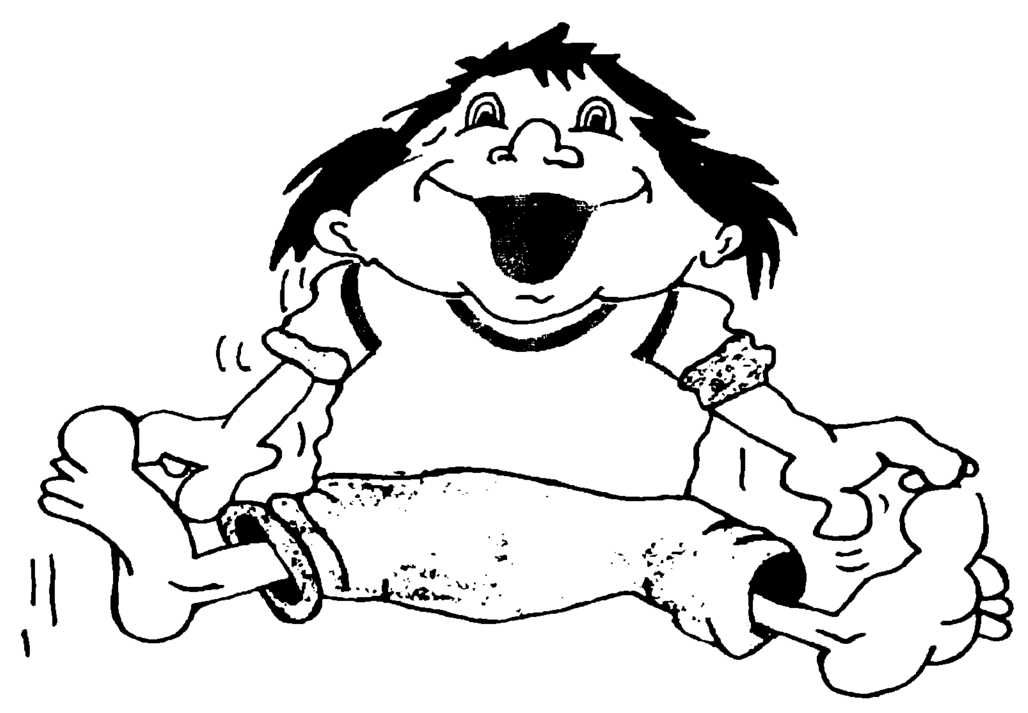
ان من المضاعفات الخطيره الاخرى للاصابه بداء السكري هو تسببه بتلف الاعصاب الطرفيه ، ونتيجة لذلك وعند تعرض الاقدام لاي التهابات او شده خارجيه كالحروق او الجروح او التقرحات وبسبب تلف تلك الاعصاب فسوف يقل او ينعدم الاحساس في ذلك الجزء المصاب مما يعرضه الى مضاعفات ومخاطر جمّه قد تصل احيانا الى الاصابه بالغنغرينا والبتر .

فماذا عليك عمله لتلافي تلك المخاطر :

- لاتمشي بدون حذاء اوصندل .
- ليكن حذائك مريحا ولاتلبس الاحذيه الضيقه .
- حاول ان لاتستمر في ارتداء الحذاء الجديد لاكثر من نصف ساعه في المره الواحده ، وعدم الاستمرار في ارتداء الاحذيه لفتره طويله كي لا تتسبب في تعرق القدمين لان الفطريات تكثر في الاماكن الرطبه ، ومحاولة تعريض القدمين الى الهواء كلما امكن ذلك .
- استشر طبيبك عند حدوث اي تقرح او جرح او تورم اواحمرار او تغير لون الجلد في القدمين .

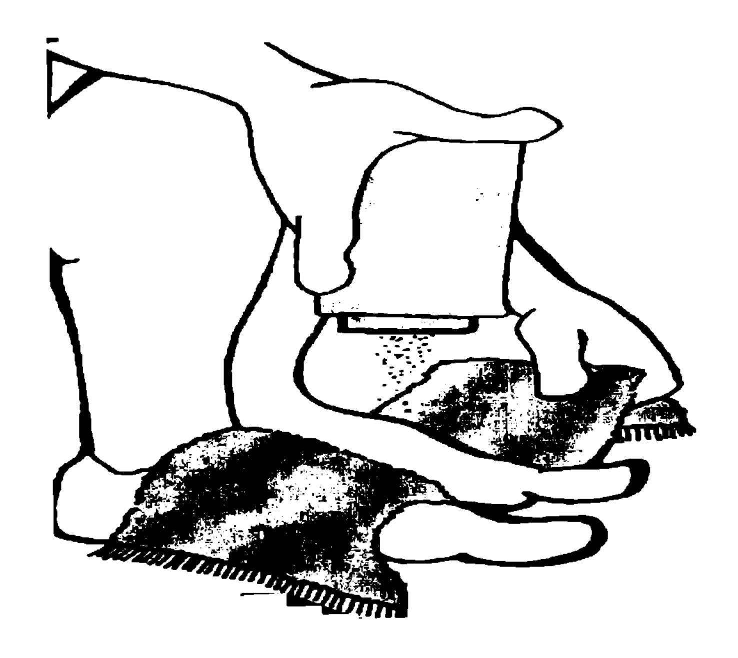
- قص اظافر القدمين بشكل مستقيم وبعيدا عن حافات الجلد وزوايا الاظافر.
- حرك قدميك وساقيك بشكل منتظم وداوم على ممارسة الرياضه ، وبالنسبه للمسافرين بالطائره او السياره في رحلات طويله فعليهم المداومه على تحريك القدمين والساقين وعمل المساج والتمارين الرياضيه البسيطه اثناء الجلوس الطويل لتلافي تكون الخثر الدمويه في اوردة الساقين ، وهو ما يكون مريض السكري عرضه للاصابه به اكثر من غيره من الاشخاص .

لتكن قدماك دوما نظيفه ، اغسلها يوميا وجففها باستعمال فوطه نظيفه ولا تتركها رطبه ، كذلك عليك ان لاتترك الجلد جاف ويفضل وضع سوائل الترطيب او الكريمات المرطبه للمحافظه على جلد القدمين صحيا .



- يفضل ارتداء جوارب غير ضيقه تكون قطنيه او صوفيه لكي تحافظ على دفئ قدميك وخصوصا في فصل الشتاء.
- يمكنك وضع مسحوق البودره بين اصابع قدميك اذا شعرت بحاجتك اليه.
- لاتستعمل كيس الماء الحار او الكمادات الحاره لتدفئة قدميك اذا كنت تشعر ببرودة قدميك استعمل الجوارب الخاصه لتدفئتها وممكن استعمال الماء الدافئ فقط .
- لاتضع اربطه ضاغطه على القدمين او الساقين .

- في حالة وجود مسمار اللحم في الاقدام ، لا تحاول رفعه بنفسك بل استشر طبيبك لغرض زالته .



3. في حالة اصابة مريض السكري بعارض مرضي اخر، هل هناك اي احتياطات خاصه يجب اتباعها ؟

- نعم هناك ضروره لان تهتم اكثر بصحتك مثلا في حالة حدوث اي التهاب او حمى فسوف تؤدي الى عدم امكانية السيطره على نسبة السكر في الدم فعليك ان لاتهمل اي عارض ولو كان بسيط وقم باستشارة طبيبك .
- استمر في استعمال العلاج المقرر لمرض السكري ، وفي حالة عدم استطاعتك تناول الطعام الاعتيادي عليك باعلام طبيبك لاجل اعطائك السوائل .
- عند حدوث اي عارض صحي ، واضب على عمل فحص نسبة السكر في البول والدم وعلى الاقل لثلاث مرات في اليوم واعمل سجل لذلك .
- اذا كنت تستعمل حقن الانسولين،لاتتوقف عن ذلك او تقلل الجرعات ، بل عليك باستشارة طبيبك فمن المحتمل انه سينصح بزيادتها لان جسمك سيكون بحاجه لذلك ، ليكن هدفك تخفيض نسبة السكر في الدم الى المستوى الطبيعي دائما وعليك بتسجيل اية زياده لجرعات الانسولين في سجلك الخاص .

- اذا ازداد شعورك بالعطش وكذلك لاحظت زياده في كمية البول ، وعدم السيطره على مستوى السكر في الدم ، واذا ترافق ذلك مع التقيئ وعدم القدره على تناول السوائل فعليك بالمسارعه لمراجعة اقرب مركز طبي او مستشفى

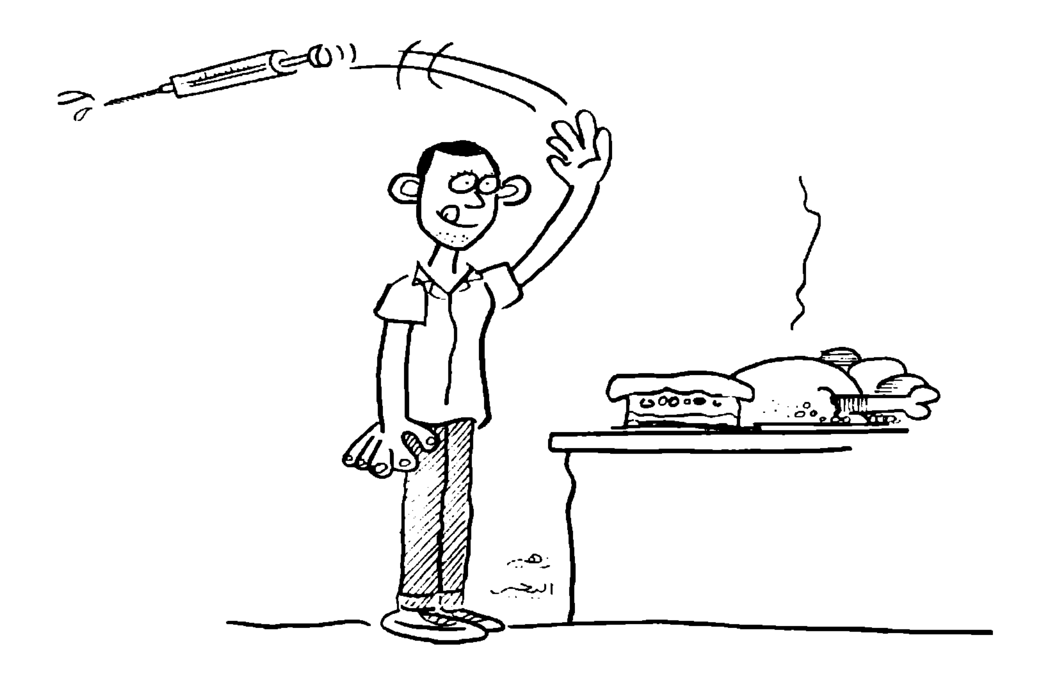
احدث التطورات الطبيه لتشخيص وعلاج والوقايه من داء السكري والتي لاتزال في طور التجارب والاختبارات النهائيه :

- لقد نجح العلماء في بعض المستشفيات الكنديه والامريكيه بزرع خلايا البنكرياس المنتجه لهرمونات الانسولين من مصادر حيوانيه لاطفال مصابين بهذا المرض ، والنتائج مشجعه فمن هؤلاء الاطفال من استغنى عن حقن الانسولين نهائيا واخرين لم يحتاجوا لاخذه لاكثر من ستة اشهر والقسم الاخر احتاجوا فقط الى كميات قليله منه .
- تم تصنيع بخاخ من الانسولين يعمل عن طريق امتصاصه من خلال الاغشية المخاطيه في الفم والبلعوم واللسان .
- كذلك الجهود جاريه لتصنيع اقراص من الانسولين محاطه بغلاف لايتم هضمه في المعده (لازال في المراحل الاولى من التجارب) .
- العمل على تصنيع لقاح يقي من الفنه الاولى لداء السكري . وان ذلك لايزال في مراحله الاوليه

تقنيات حديثه لقياس سكر الدم واخذ الانسولين بأقل مايمكن من الالم :

- تتوفرحاليا ساعة مصممه لقياس سكر الدم ، حيث تربط في معصم اليد وبواسطتها يمكن قياس نسبة السكر في الدم بشكل مستمرويتم قياسه من خلال الجلد ومن دون اللجوء الى وخز الاصبع لاستخراج نقطة الدم وفحصها ، وهذه الساعه مزوده بجهاز انذار صوتي في حالة ارتفاع اوانخفاض نسبة السكر في الدم
- يوجد جهاز صغير يشبه القلم يستعمل لزرق الانسولين وهو سهل الحمل والاستعمال ويحتوي على ابره رفيعه جدا لاتتسبب بالم مقارنة بالابر الاعتياديه التي عادة ما تكون مؤلمه لمستعمليها من مرضى السكري .
- مضخات الانسولين : هذه المضخات صغيرة الحجم (بحجم الكف او اصغر قليلا) يمكن حملها او ربطها في حزام الخصر واستعمالها لضخ الانسولين بدقه تامه وحسب الاحتياج الفعلي لكل شخص (على ضوء نشاطه البدني وطعامه) وهي مهمه بصوره خاصه لمرضى الفئه الاولى من داء السكري ، ومن مميزات هذا الجهاز انه بالامكان التحكم بكمية الانسولين المعطاة بواسطة الضغط على زر معين وذلك تبعا لزيادة اونقصان كمية الطعام المتناوله ، او ممارسة النشاطات البدنيه ، ويصل الانسولين عن طريق نتوء صغير مرن او ابره متصله بأنبوب مرن يقوم بتمرير الانسولين من المضخه حيث يتم تثبيت هذا النتوء اوالابره

تحت الجلد في منطقة البطن او الفخذ ، وهو غير مؤلم ويمكن ابقاءه لعدة ايام قبل الحاجه الى تغيير الابره اورفعه لفترة ساعتين وممارسة اية نشاطات ومن ضمنها السباحه او الرياضه .
ومن المهم جدا التدرب على استعمال هذا الجهاز في مركز طبي متخصص لمعالجة السكري



وعادة ما توصف هذه المضخات لمرضى السكري الذين يعانون من صعوبة السيطره على المرض ، يمكنك مناقشة مدى امكانية الاستفاده من هذه المضخات مع الطبيب المختص .

- تم اختراع جهاز يعمل بواسطة تقنية الاشعه تحت الحمراء لقياس نسبة السكر في الدم حيث يتم تمرير هذه الاشعه على الجلد من دون اي وخز، وبواسطة جهاز كمبيوتر صغير ملحق سيمكن قراءة مستوى السكر في الخلايا والدم . وبهذه الطريقه سوف يتم معرفة نسبة سكر الدم بطريقه سهله وعمليه ومن دون الم الوخز بالابره ، وقد تمت في اوربا المصادقه من قبل الجهه المختصه على استخدامه وسوف يتم عرضه في الاسواق قريبا بعدما اثبتت التجارب نجاحه من ناحية دقة نتائجه وسهولة استعماله .

الفصل الرابع

ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم والنوبات القلبية

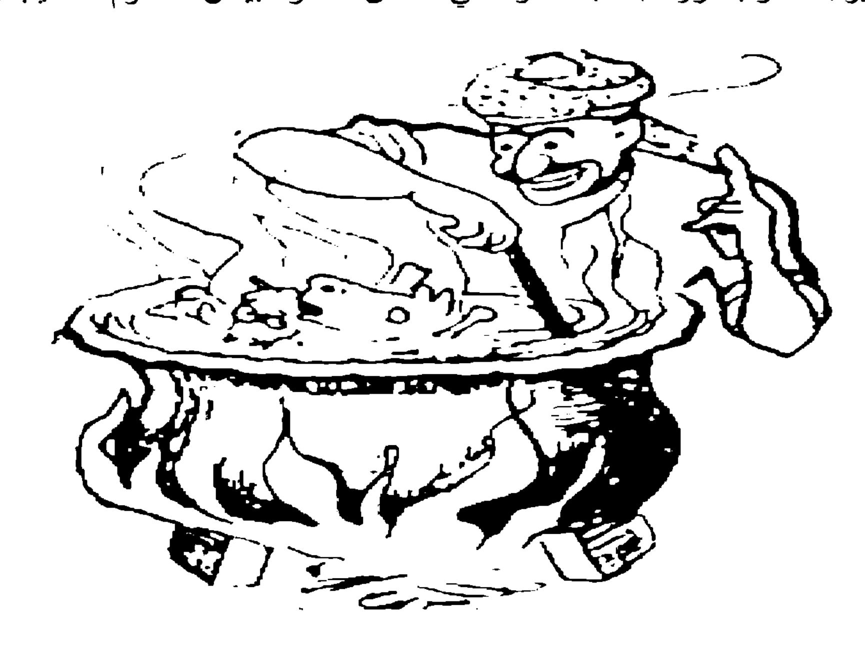
ماهو الكوليسترول وهل هو ضروري للجسم ؟

إن الكوليسترول هو مادة دهنية مستقلة بيضاء طرية، وهو ضروري لعمل انسجة الجسم وخلاياه حيث، حيث انه موجود في كافة أغلفة الخلايا والأعصاب ويدخل في تركيب الهرمونات.

والكوليسترول لا يوجد مطلقاً في النباتات أو الزيوت النباتية، والكبد يصنع الكوليسترول داخل جسم الانسان والدم يقوم بنقله إلى خلايا الجسم.

ماهي الأطعمة الغنية بالكولسترول ؟

- الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة تحتوي على نسبة معينه من الكوليسترول .
- هنالك أطعمة غنية بالكوليسترول ولكنها لاتحتوي على الكثير من الدهون المشبعة كالأعضاء الداخلية (مثل الكبده ، الطحال ، القلب ، الكلاوي والمخ) .
- كما يوجد الكوليسترول بنسب متفاوته في كل من صفار البيض، اللحوم، الحليب ومشتقاته



وكذلك في المأكولات البحرية.

لماذا يتم التطرق إلى الدهون المشبعة والكوليسترول سوية ؟
غالباً ما يتم ذكر الدهون المشبعة عند ذكر الكوليسترول وذلك يرجع الى أنه عند تناول الدهون المشبعة في الطعام فأنها تحفز الجسم على إنتاج الكوليسترول ، وفي الحقيقة إن تناول الدهون المشبعة يتسبب برفع نسبة الكوليسترول في الدم أكثر من تناول الكوليسترول نفسه في الغذاء .
بالاضافه الى ذلك وكما ذكرنا اعلاه فان الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة يوجد فيها كذلك نسبه معينه من الكوليسترول مثل الزبدة والقشدة والشحم الحيواني .

هل الزيوت النباتية اغنى بالدهون المشبعة ام بالكوليسترول؟
قسم من الزيوت النباتية تحتوي على دهون مشبعة بنسبة كبيرة من امثلتها زيت جوز الهند وزيت النخيل وزيت الكاكاو .
بينما كافة الزيوت النباتية وزبدة الفول السوداني تكون خاليه تماما من الكوليسترول وذلك لعدم وجود الكوليسترول في الاطعمه النباتية المنشأ .

ما المقصود بالكوليسترول الجيد HDL ؟
هو نوع من الدهون يتحد مع البروتين في الدم مكونا مركبا يسمى اللايبوبروتين عالي الكثافة Lipoprotein ، ينقل الكوليسترول من الشرايين وأنحاء الجسم إلى الكبد وله دور في تخليص الدم من الكوليسترول السيء LDL (والذي في حالة ترسبه واكسدته في داخل الشرايين قد يؤدي الى تصلب او تضييق او انسداد الشرايين) ، قد يكون HDL مرتفع عند بعض الناس دون غيرهم (بسبب استعداد عائلي) وهذا يساعد في وقايتهم من التعرض للنوبات القلبية ، ان تخفيض الوزن والانتظام بممارسة الرياضة تعتبر من العوامل التي تساعد على رفع نسبة ال HDL في الدم ، وان نقصانه في الدم يزيد من مخاطر التعرض للأمراض القلبية .
ان ادنى مستوى مقبول من هذا الكوليسترول الجيد في الدم هو 40 ملغم/ دل ومادون ذلك يعتبر مستوى غير مناسب للصحة ، أما إذا كان مستواه في الدم 60 ملغم/ دل فما فوق فهو المستوى الجيد والمرغوب فيه .

هل توجد مخاطر صحيه في حالة انخفاض الكوليسترول الجيد HDL الى اقل من 40 ملغ/ دل حتى ولو كان الكوليسترول الكلي ضمن المعدل المقبول ؟
حسب الضوابط الجديده التي اقرتها الحكومه الامريكيه وهي ان انخفاض الكوليسترول الجيد HDL عن 40 ملغ/ دل سيزيد من مخاطر الموت بامراض القلب بنسبة 38% مقارنة

بالاشخاص الذين لديهم نسبة الكوليسترول الجيد اكثر من 40 ملغ/ دل ، اما اذا كان الكوليسترول الكلي عالي وكذلك كان الكوليسترول الجيد ايضا عالي فسوف يعمل هذا على الوقايه من التعرض للاصابه بامراض القلب .

مالمقصود بالكولسترول السيء LDL وما علاقته بأمراض القلب والدماغ ؟

هو نوع من الدهون يتحد مع البروتين في الدم مكونا مركبا يسمى اللايبوبروتين منخفض الكثافة **LDL** يقوم بنقل الكوليسترول إلى أنسجة وأعضاء الجسم .

إن الكوليسترول المحمول بهذه الليبوبروتينات في حالة أكسدته "(وذلك نتيجة قيام الخلايا بالافعال الحيويه وبوجود ذرات الاوكسجين النشطه والغير مستقره من الناحيه الايونيه حيث ينقصها الكترون فيصبح لديها شره لاقتناص هذا الالكترون من ذرات اية ماده تصادفها ، هذا من جهه ومن جهه اخرى فان ممارسة انماط الحياة الغير صحيحه ومن ضمنها تناول الاطعمه الغنيه بالدهون الحيوانيه او بالدهون النباتيه المصنعه كالسمنه النباتيه الصناعيه بالاضافه للتلوثات البيئيه الخارجيه التي تدخل اجسامنا ولها نفس التأثير المذكور اعلاه والنتيجه اشبه بغزو داخلي وخارجي يتفاقم ويتجمع بمرور السنين ويعمل على الاكسده)" نقول في حالة اكسدته يلتصق ويترسب على الجدران الداخلية للشرايين الصغيرة، مما سيؤثر على سريان الدم فكلما كان التجمع أكبر على السطح الداخلي للشرايين كانت الشرايين معرضة للتضيق وفي النهايه للانسداد، وهذا بدوره يؤدي إلى منع وصول الأوكسجين والغذاء إلى الأجزاء الحساسة من الجسم كالقلب والدماغ والنتيجة حدوث الأزمات القلبية والسكتات الدماغية .

إن ترسب الشحوم والكوليسترول في الشرايين الصغيرة للقلب يستغرق أعواماً عديدة وعادة ما تبدأ في مرحلة الشباب وتظهر أعراضها بحدود منتصف العمر أو ما بعده، وحينما يقل تدفق الدم وينقص الأوكسجين تبدأ الآلام الصدرية وبقية اعراض الازمات القلبيه بالظهور .

ماهي اسباب ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم ؟

يمكن ان يعزى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم الى سببين :

السبب الاول زيادة إنتاج الكوليسترول من قبل الكبد داخل جسم الانسان .

والسبب الثاني زيادة في تناول الطعام غير الصحي والغني بالدهون المشبعة والكوليسترول.

أو قد يعزى الى وجود السببين معا .

ماهي نتائج ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم ؟

يؤدي ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم الى جملة من المخاطر كأمراض القلب والشرايين وبصورة خاصة الجلطات القلبية والدماغية. و يجب الاهتمام أكثر في السيطره على ارتفاع

نسبة الكوليسترول في الدم في حالة ترافقه مع عوامل الخطوره الأخرى عند الشخص المعني،

ومن اهم عوامل الخطوره :

- ارتفاع ضغط الدم
- ممارسة التدخين
- السمنة الزائدة (عامل كتلة الجسم BMI أكثر من 27 ، اي أكثر من 30% من الوزن الصحي) وخصوصاً اذا كانت السمنه من شكل التفاحة (راجع فصل زيادة الوزن والسمنه)
- قلة ممارسة الرياضة
- اصابة احد افراد العائله باحد امراض القلب وبعمر مبكر
- التقدم بالعمر
- الرجال أكثر عرضة من النساء
- نقص الكوليسترول الجيد HDL (أقل من 40 ملغم/ دل)
- ارتفاع الكوليسترول الكلي لوحده في الدم ، اوارتفاع الكوليسترول السيئ LDL مع الكوليسترول الكلي
- الاصابه بداء السكري : يعتبر حاليا من اهم واخطر المسببات لامراض القلب ويعادل اصابة الشخص بامراض القلب بالنسبه لخطورته ، لذلك فيجب على كل شخص عمره 45 عام فما فوق ان يقوم بفحص نسبة السكر في الدم ، وعلى الاشخاص المصابين بداء السكري العمل على تخفيض نسبة الكوليسترول السيئ LDL الى اقل من 100 ملغم/ دل وهذه النتيجه قد تحتاج الى استعمال عقار طبي (عليك باستشارة الطبيب)
- توجد هنالك عوامل خطوره تم استحداثها لامراض القلب تسمى metabolic syndrome وهي تعتمد على السمنه وعدم الحركه فاذا كانت لديك ثلاثه عوامل او اكثر من المذكوره ادناه فأنت معرض للاصابه بأمراض القلب وهي :

1. السمنة الزائده المتركزه في البطن (شكل التفاحه)
2. الكوليسترول الجيد HDL اقل من 40 ملغم/ دل بالنسبه للرجال واقل من 50 ملغم/ دل بالنسبه للنساء
3. نسبة الدهون الثلاثيه (التريجليسرايد Triglyceride) في الدم اثناء الصيام 150 ملغرام او اكثر
4. الاصابه بارتفاع ضغط الدم
5. نسبة السكر في الدم وانت صائم 110 ملغم او اكثر

كيف يتم تشخيص ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم ؟

ان المؤسسه الوطنيه التعليميه للكوليسترول والهيئه الحكوميه في أمريكا قد حددت المستويات التالية لمعرفة وتحديد ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم :

المستوى	الكوليسترول الكلي	الكوليسترول السيء LDL
المستوى المقبول	أقل من 200 ملغرام / دل	المستوى الانسب : أقل من 130 ملغرام/ دل
أعلى مستوى يسمح به	200 - 239 ملغرام/ دل	130-159 ملغرام/ دل
المستوى المرتفع	يساوي أو أكثر من 240 ملغرام/ دل	يساوي أو أكثر من 160 ملغرام/ دل

- حسب الضوابط الجديده وفي حالة وجود المخاطر الشديده للامراض القلبيه فيجب ان لايتجاوز معدل الكوليسترول السيئ LDL ال 100 ملغم/ دل ، في حالة وجود المخاطر فان تجاوز نسبة الكوليسترول السيئ معدل ال100 ملغ/ دل قد يحتاج الى استعمال عقار طبي للسيطره عليه (يجب مناقشة الموضوع مع طبيبك) .
- جميع الاشخاص بعمر 20 عام فما فوق يتوجب عليهم عمل فحص مختبري شامل للكوليسترول ومن ضمنه الدهون الثلاثيه (التريجليسرايد) ، ان عمل هذا الفحص يجب ان يتم بعد صيام مدة لاتقل عن 12 ساعه .
- اذا كان مستوى الكوليسترول الكلي في الدم اكثر من 200 ملغم/ دل فيجب إعادة الفحص للتأكد من النتائج .
- إذا كان مستوى الكوليسترول الكلي أكثر من 240 ملغم/ دل يستوجب عمل فحوصات مختبريه تفصيلية لبقية أنواع الدهون في الدم .
- كما ان عمل فحوصات مختبريه تفصيلية لبقية أنواع الدهون في الدم يجب ان يشمل الأشخاص الذين يكون لديهم مستوى الكوليسترول بين 200-239 ملغم/ دل مع وجود عاملين من عوامل الخطوره التي ذكرت سابقا ، اومع وجود اصابه سابقه بأزمه قلبية .
- كما يفضل عمل فحوصات مختبريه تفصيلية لكافة أنواع الدهون في الدم كل خمسة سنوات لجميع الاشخاص الاصحاء حيث ثبت حدوث بعض الازمات القلبيه وبعض امراض الشرايين بالرغم من كون مستوى الكوليسترول الكلي في الدم أقل من 200 ملغم/ دل .

ما المقصود بالدهون الثلاثية (التريجليسرايد) Triglyceride ؟

هي مواد شبه دهنية تشكل جزء من دهون الدم ، وعند ارتفاع نسبتها تزيد من احتمالات الإصابة بالأمراض القلبية حيث تشارك في زيادة الترسبات على الجدران الداخليه للشرايين الدقيقة .

ان ارتفاع نسبة الدهون الثلاثيه في الدم عادة ما يترافق مع انخفاض نسبة الكوليسترول الجيد عالي الكثافه HDL في الدم .
وان بالامكان خفض نسبة هذه الدهون في الدم اذا ماتم التقليل او الامتناع عن تناول الاغذيه الغنيه بالدهون المشبعة وممارسة التمارين الرياضية بانتظام . ان النسبة المقبوله لهذه الدهون في الدم هي اقل من 150 ملغم/ دل ، أما إذا ارتفعت هذه النسبه في الدم الى أكثر من 400 ملغم/ دل فتلك تعتبر نسبه خطيره .

ارتفاع نسبة الدهون الثلاثية (التريجلسيرايد) :

- من المهم أن يتم قياس هذه الدهون بعد صيام مده لاتقل عن 12 ساعة من تناول آخر وجبة طعام .
- إذا كان معدل الدهون الثلاثيه في الدم أكثر من 250 ملغم/ دل يستوجب إعادة التحليل المختبري للتأكد .
- ارتفاع الدهون الثلاثيه (التريجلسيرايد) لفترة طويلة يترافق مع انخفاض HDL الكوليسترول الجيد عالي الكثافة .
- ازدياد معدل ارتفاع الدهون الثلاثيه مع تناول السكريات البسيطه وخاصة الفراكتوز يعادل تأثير عاملين من عوامل الخطوره التي تزيد من احتمال التعرض للأمراض القلبية .
- إذا كان مقدار الدهون الثلاثيه أكثر من 500 ملغم/ دل (في حالة الصيام) فهناك خطورة كبيرة لاحتمال التعرض لالتهاب البنكرياس ، وهو يحتاج إلى متابعه واشراف طبي فوري وسريع فعليك بمراجعة الطبيب حالا .

العلاج الغذائي :

- إبدأ بالتخلص من الوزن الزائد بشكل جدي .
- إذا كنت من متناولي الكحول فعليك بالتوقف عن ذلك فورا .
- عليك بتخفيض كمية السكريات البسيطة المتناوله وبصورة خاصة الفراكتوز .

ماذا أعمل للمحافظة على صحة الشرايين ؟
وماهي الخطوات المتبعه للمحافظه على المستوى المقبول للكوليسترول في الدم ؟

- يتناول الانسان وعلى مر السنين الكثير من المواد التي تسبب تراكم الشق الايوني الحر كالدهون المشبعه مثلا، ويتعرض لكثير من الملوثات الخارجيه ومن ضمنها التدخين ، في نفس الوقت لاتكفي كمية مضادات الاكسده المتناوله في الاطعمه كالفواكه والخضراوات والاسماك (بسبب قلة تناولها) لمقاومة الشق الايوني الحر ، وهنا تحدث معركه بين

مضادات الاكسده والشق الايوني الحر وغالبا ماتنتهي بفوز الشق الايوني الحر المدمر، ونتيجة لهذه المعركه تتراكم الفضلات الدهنيه على جدران الشرايين الداخليه (عادة مايكون هدف الشق الايوني الحرهو الكوليسترول السيئ LDL فيهاجم جزيئاته التي توجد على جدران الشرايين ليحولها الى دهون فاسده وحسب رأي العلماء انها الخطوه الاولى لتصلب الشرايين ، وكقاعده عامه كلما زاد تأكسد الكوليسترول السيئ في جسمك تضعف قدرات مضادات التأكسد الدفاعيه وتزيد فرصة اصابة الشرايين بالتصلب والعجز . ويمكنك حماية شرايينك من التصلب بطريقتين وهما :

1. بمنع دخول الدهون التي تنتج الشق الايوني الحر (الدهون المشبعه ، المنتجات الحيوانيه ، والمهدرجه كليا او جزئيا كما في السمن الصناعي ، والزبده النباتيه) او منع بقية المؤثرات الخارجيه كالتدخين والتلوث .

2. او بالاستمرار بتزويد جسمك بالاغذيه الغنيه بمضادات الاكسده لكي تقوم بتحييد الشق الايوني الحرفلا يمكنه بعد ذلك من افساد الكوليسترول السيئ واكسدته ، والذي يؤدي الى تصلب الشرايين وكلما كانت بدايتك مبكره اصبحت احتمالات اصابتك بتصلب الشرايين لاحقا اقل .

- اكثر من تناول الاطعمه الغنيه بمضادات الاكسده وبصوره خاصه الغنيه بفيتامين E ، فيتامين C وفيتامين Q-10 (الانزيم المساعد الذي يكثر في سمك السردين والماكريل) فلهذه الفيتامينات دور مهم في المحافظه على صحة الشرايين .
- اكثر من تناول فول الصويا او التوفو (تساعد على خفض الكوليسترول) بدل اللحوم الحمراء ، والأجبان المنزوعة الدسم بدل الاجبان الكاملة الدسم .
- قلل من تناول الاحماض الدهنيه المتعدده غير المشبعه (الاوميجا - 6 والموجوده بكثره في زيت الذره وزيت عباد الشمس ، وتأكد من قرائتك لمحتويات الزيوت قبل شرائها ، فبعضها يحتوي على نسبه اكبر من الاحماض الدهنيه الاحاديه نتيجة دخول الهندسه الوراثيه في تصنيعها) ، واستعمل بدلها زيت الزيتون او زيت الكانوله او زيت اللوز فهي تمنع تأكسد البروتينات الدهنيه وكذلك هي غنيه بالاحماض الدهنيه الاحاديه الغير مشبعه .
- قلل من تناول اللحوم المشويه على لهب مباشر اوالمقليه (تحتوي على مركبات ملوثه مؤذيه تساعد على تحرير الشق الايوني الحر الذي يؤكسد الدهون الموجوده في اللحوم مما يؤدي الى ترسب الكوليسترول السيئ في جدران الشرايين وبالتالي الى تضيقها او انسدادها).
- خفض كمية ملح الطعام في الاغذيه فأن الصوديوم يسرع في عملية تصلب الشرايين .
- تناول الاسماك الدهنيه وعلى الاقل لمرتين في الاسبوع .
- قلل من تناول الدهون المشبعة والمهدرجه وذلك باستبدال :

* الحليب الكامل الدسم بالمنزوع الدسم

* الزبدة الحيوانيه والزبده النباتيه والسمنه النباتيه المهدرجة بالزيت النباتي السائل مثل زيت الزيتون او زيت الكانوله

* اللحوم الحمراء بالأسماك
* الجبن او اللبن الكامل الدسم بالجبن المنزوع الدسم او اللبن المنزوع الدسم
- اكثر من تناول الثوم والبقوليات .
- اكثر من تناول المكسرات فان لها دور في السيطره على نسبة الكوليسترول .
- مارس الرياضه باستمرار وعلى الأقل 30 دقيقه في المره الواحده ، وبمعدل ثلاثة إلى خمسة مرات اسبوعياً .
- توقف عن التدخين .
- تعلم كيف تسترخي (راجع فصل عش حياتك بأقل مايمكن من القلق والتوتر) .
- اعمل على ان يكون وزنك دائما ضمن الوزن الصحي (راجع فصل زيادة الوزن والسمنه).
- اعمل فحص طبي دوري وخصوصاً بالنسبه للمصابين بارتفاع في ضغط الدم .
- تناول الاطعمه الغنيه بمادة الجلوتاثيون المضاده للاكسده (الفواكه والخضر الطازجه مثل الافوكادو والبروكلي).
- اكثر من تناول الخضراوات والفواكه مثل العنب الاسود والاحمر والبرتقال الاحمر والفراوله والثوم (اغذيه تكثر فيها المركبات النباتيه والفيتامينات ومضادات الاكسده التي تمنع تجلط الدم وتحد من ارتفاع نسبة الكوليسترول) .

وفي دراسه امريكيه جديده اجريت على عينه كبيره من الناس يشكون من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم ونشرت في المجله الطبيه الامريكيه عام 2002 وخلاصتها : " ان تناول 200 غم من الجزر المطهو يوميا يؤدي الى خفض مستوى الكوليسترول السيئ LDL في الدم بنسبة 11% وذلك يعود لوجود الياف البكتين الذائبه في الجزر " ،
وفي دراسه اخرى نشرت في المجله الامريكيه للتغذيه السريريه في نهاية عام 2002 اثبت فيها العلماء والباحثون بجامعة كاليفورنيا ان المداومه على تناول عصير العنب بأنتظام لمدة اسبوعين يزيد من مقاومة الكوليسترول السيئ للتأكسد LDL بسبب احتواء عصير العنب على الفلافونويد (المركبات النباتيه المضاده للاكسده والموجوده في العنب الاسود والاحمر والارجواني) مما يؤدي الى انخفاض نسبة التعرض للنوبات القلبيه والسكتات الدماغيه والمحافظه على سلامة الشرايين والجهاز الوعائي في الجسم .

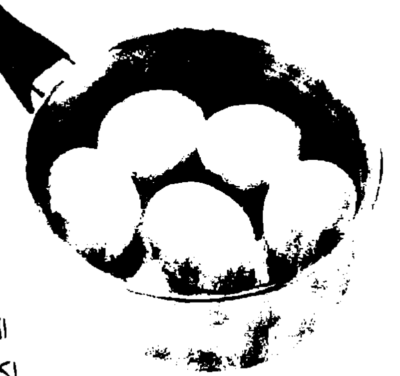
- تناول عشبة الارضي شوكي Artichoke (الخرشوف، تتواجد في بعض بلدان الشرق الاوسط)، المستخلصه من الازهار والاوراق والجذور لذلك النبات، فهي بالاضافه لاحتوائها على الحديد ، الفوسفور، الكالسيوم، النياسين وفيتامين A ، فهي تحتوي على مركبات مضاده للاكسده تسمى Caffeoyiquinic acid ، وهذه لها دور في تنشيط عمل الكبد وافراز مادة الصفراء، وبالتالي فهي تساعد في تمثيل دهون الدم وتقلل من ارتفاع كوليسترول الدم ومن ثم تقي من تصلب الشرايين. مع العلم ان هذه العشبه لاينصح

باستعمالها للمصابين بداء السكري وبعض امراض الكبد وكذلك بالنسبه للحوامل والمرضعات بالاضافه الى الاطفال .

- اكثر من تناول الألياف وبصورة خاصة الذائبة منها كالشوفان حيث بينت الدراسات والأبحاث بأنه يحتوي على مركبات مضادة للأكسدة وهذه المركبات لها تأثير كبير في منع حدوث التهابات بطانة الشرايين وعرقلة أكسدة الكوليسترول السيء LDL ، والتي يعزى لها السبب في زيادة قابلية الالتصاق في الصفائح الدموية وترسب الكوليسترول مما يؤدي الى تضييق الشرايين الدقيقة ، إن تناول مضادات الأكسدة الموجودة في الشوفان مع تناول اطعمه غنيه بفيتامين C و E يؤدي إلى حماية الشرايين ونظافتها من الترسبات وتيسير تدفق الدم بأنسيابيه طبيعيه .
- وعلى ضوء المعلومات التي ذكرت اعلاه فقد اكد باحثون كنديون في جامعة تورنتو ان تناول اطعمه تشمل : بروتين الصويا (حليب الصويا وبقية مشتقات الصويا) ، الالياف الذائبه من الشوفان والشعير (على شكل خبز او حساء ...الخ) ، المكسرات (الفول السوداني او زبدته او اللوز) ، البقوليات والفواكه (عنب احمر ، جريب فروت احمر ، برتقال احمر وفراوله ... الخ) والخضراوات (بروكلي ، فلفل احمر، افوكادو ....الخ) ولمدة شهر واحد تكون كافيه لخفض نسبة 30 % من الكوليسترول الكلي في الدم ، وطبعا هذه النتيجه تعتبر ذات فائده واهميه كبيره للمرضى الذين يشكون من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .

اذا كنت اشكو من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم فهل يجوز لي تناول البيض والروبيان؟

اقترحت الجمعيه الامريكيه لامراض القلب ان يسمح بتناول 4 بيضات في الاسبوع كحد اعلى ، وعلى ان يشمل هذا الاطعمه التي يدخل البيض في تركيبها (مثل الكيك)، حيث ان :



- كل بيضه واحده متوسطه الحجم تحتوي على 215 ملغم من الكوليسترول
- كل 100 غرام من الروبيان يحتوي على 140 ملغرام من الكوليسترول وان كلاهما يحتوي على نسبه قليله من الدهون المشبعه وينصح بتناولهما بأعتدال بالنسبه لذوي الامراض القلبيه .

اما اذا كنت من الاصحاء الذين لاتوجد لديهم عوامل الخطوره للاصابه بامراض القلب وممن يحبون اكل البيض اكثر فيمكنك ان تأكل اكثر من 4 بيضات في الاسبوع على

شرط ان تقوم بعمل فحوصات دوريه لنسبة الكوليسترول في الدم ، ومن الضروري هنا ان نذكر بان نسبة الكوليسترول في الدم لاترتفع عادة بشكل فجائي وانما تحتاج الى وقت قد يطول لتبدأ بالارتفاع .

ماهي العوامل التي تؤثر على نتيجة الفحوصات المختبريه لمستوىالكوليسترول في الدم ؟

- التغيرات السريعه في الوزن قبل اجراء فحص الكوليسترول
- تغيير في عادة تناول الاطعمه المختلفه
- اجراء بعض العمليات الجراحيه
- الاصابه ببعض الحوادث
- الاصابه ببعض الالتهابات
- الارهاق والاجهاد البدني
- تناول المشروبات الكحوليه

يفضل ان يكون الشخص مبتعدا عن المؤثرات المذكوره اعلاه وان يكون وضعه مستقر لفترة اسبوعين على الاقل قبل عمل الفحوصات المختبريه لنسبة الكوليسترول في الدم .

ماهي الأسباب المرضيه التي ترفع من نسبة الكوليسترول في الدم ؟

- داء السكري
- عجز الكلى وعمل غسيل الكلى
- تناذر الكلى nephritic syndrome
- خمول الغدة الدرقية
- بعض أمراض الكبد
- فقدان الشهية الشديد لدى المراهقات
- أقراص منع الحمل
- هرمون الأستروجين
- بعض مشتقات الكورتزون
- بعض المدررات ال thiazides
- تناول المشروبات الكحولية

كيف ومتى تتم معالجة ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم ؟

يقول خبراء المؤسسه الوطنيه التعليميه للكوليسترول في أمريكا " أن العلاج الغذائي يجب أن يستمر على الأقل لمدة ستة أشهر قبل أن يتم اتخاذ القرار باللجوء الى تناول الأدوية المخفضه لنسبة الكوليسترول في الدم ".

المرحلة الأولى من العلاج الغذائي :

* تقليل كمية الاغذيه المتناوله بصوره عامه،
* تقليل نسبة الدهون المتناوله الى ادنى من 30% من مجموع السعرات الحرارية الكليه ،
* تقليل تناول الأحماض الدهنية المشبعة إلى أقل من 10% من مجموع السعرات الحراريه الكليه،
* تناول كميه كافيه من الكربوهيدرات بحيث تجهز 55 % من مجموع السعرات الحراريه الكليه،
* والبروتينات بحيث تجهز 15% من مجموع السعرات الحراريه الكلية ،
* تقليل كمية الكوليسترول المتناول في الطعام إلى أقل من 300 ملغرام في اليوم ،
* تناول الاطعمه الغنيه بالالياف الذائبه والتي تساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم مثل الشوفان والبقوليات والجزر المطهو ....الخ ،

المرحلة الثانية من العلاج الغذائي :

إذا كان المريض قد التزم بتعليمات المرحلة الأولى ولم يستطع من السيطره على نسبة الكوليسترول لديه وجعله ضمن الحد المقبول ، فعليه ان يبدأ بتطبيق المرحلة الثانية من العلاج الغذائي وتشتمل على :

- تقليل نسبة الدهون المتناوله الى اقل من 20 % من مجموع السعرات الحراريه الكليه .
- تقليل نسبة تناول الدهون المشبعة إلى أقل من 7% من مجموع السعرات الحرارية الكليه المتناوله في اليوم الواحد .
- تقليل كمية الكوليسترول المتناول في الطعام إلى أقل من 200 ملغرام في اليوم .

الخلاصه :

1. ان تغيير نمط الحياة والالتزام بالتعليمات اعلاه هو اهم وافضل من تناول عقاقير مخفضه للكوليسترول على مدى العمر وهذا لايمنع ان تتناول العقاقير الطبيه اذا كانت هناك ضروره لذلك ولكن من المهم ان تحاول : تخفيض وزنك ، ممارسة الرياضه بأنتظام ، تناول الاطعمه الصحيه ، الامتناع عن التدخين .
2. هنالك اختلاف في وجهات النظر حول جدوى العلاج الغذائي ، إلا أن هنالك نتائج مختلفة من ناحية فائدة العلاج الغذائي فمثلاً بعض المرضى ينخفض لديهم الكوليسترول بهذه الطريقة بحوالي 100 ملغم/ دل والبعض الآخر من المرضى ينخفض بنسبة قليلة أو جدا او انه قد لاينخفض نهائياً ، ولكنه من الثابت أن بعض المرضى الذين كانوا يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم قد تم تخفيض تلك النسبه لديهم إلى الحد المقبول نتيجة اتباع العلاج الغذائي فقط ،

علما أن قياس نسبة الكوليسترول ومتابعتها والسيطره عليها وعلى نسبة السكر في الدم ضروريه دائما وبشكل خاص لدى الاشخاص الصابون بداء السكري (استشر طبيبك الخاص) .

النوبات القلبية

هل يمكن تجنب حدوث النوبات القلبيه ؟

في تقرير صادر عن الرابطه الامريكيه لدراسات القلب نشر عام 2002 اوضح الدكتور ريسدس سميث " ان امراض الاوعيه الدمويه اخذه بالانتشار بسرعه كبيره ، وانها قد اصبحت من الاسباب الرئيسيه للوفاة في العالم وان امراض القلب والجلطات الدماغيه باتت السبب الرئيسي لثلث عدد الوفيات على مستوى العالم اجمع وليس فقط في الدول الغنيه ، وانها تنتشر بسرعه كبيره كالوباء وخصوصا في السنوات العشر الاخيره " ،

مامعنى النوبه القلبيه ؟

(تسمى لدى العامه جلطة القلب) وهي تلف وموت جزء من عضلة القلب بسبب عدم حصولها على الاوكسجين الذي يصل الى عضلة القلب عن طريق الدم والذي ينتقل بواسطة الشرايين . وفي حالة انسداد بعض هذه الشرايين تحدث النوبه القلبيه .وانسداد الشرايين يحدث عادة نتيجة تثخن جدرانها مع مرور الزمن ، والذي يتم بتراكم الدهون على البطانه الداخليه لجدران الشرايين .

وقد تحدث النوبات القلبيه ايضا بسبب وجود خثره دمويه في منطقه ضيقه في احد شرايين القلب وهذا عادة مايحدث عند الاصابه بتصلب الشرايين .

اعراض قد تصاحب النوبه القلبيه :

- الشعور بضغط او الم شديد في الصدر، في بعض الاحيان يرافقه تعرق او غثيان وتقيئ .
- الشعور بألم يمتد من الصدر الى الفك الاسفل مارا بالكتف والذراع الايسر، في بعض الاحيان يصاحبه خدر .
- الشعور بثقل وشد خلف عظم القص .
- ضيق نفس فجائي يستمر لعدة ثواني اولعدة دقائق او اكثر .
- تنفس غير طبيعي قد يرافقه فقدان للوعي



(يستوجب استدعاء الاسعاف فورا) .
وفي حالة حدوث اي من الاعراض السابقه :

- عليك بطلب المساعده ، فكلما حصلت على علاج اسرع كانت النتائج افضل .
- اتصل بسيارة الاسعاف فورا لايصالك الى اقرب مستشفى ، اثناء انتظارك سيارة الاسعاف امضغ قرص من الاسبرين الاعتيادي واخلد الى الراحه ، ولاتتناول الاسبرين اذا كنت تشكو من الحساسيه ضده .
- اذا ماتوفرت لديك الامكانيات فيفضل ذهابك الى مستشفى فيها قسم متخصص لاستقبال الحالات الطارئه لامراض القلب (يقدم خدمات متطوره ومتصله 24 ساعه في اليوم) وتشمل هذه الخدمات :

* تقنيه متطوره لاعطاء عقاقير لاذابة الخثر الدمويه .
* قسطرة شرايين القلب .
* اجراء التداخلات الجراحيه القلبيه الطارئه .

بعض العوامل المؤثره في حدوث النوبات القلبية :

- **الوراثة**
- **لون البشرة** : ذوي البشرة السوداء هم أكثر عرضة لمخاطر الاصابه بالنوبات القلبية .
- **التقدم بالعمر** : كلما تقدم الشخص بالعمر ازداد لديه احتمال التعرض للنوبات القلبية، حيث ان تصلب الشرايين يحدث مع تقادم العمر .
- **الجنس** : الرجال هم أكثر عرضة من النساء للتعرض للنوبات القلبيه قبل سن ال 55 عاماً ، وحينما يصبح عمر المرأة 60 عاماً تكون نسبة تعرضها للنوبات القلبيه كنسبة تعرض الرجل في عمر الستين ويبقى هذا الفرق الى أن يصبح العمر
75- 80 عاما ، ولكن تكون النساء أكثر تعرضاً للوفاة من الرجال حين اصابتهن بأزمة قلبية .



عوامل يمكنك التحكم بها لتقليل النوبات القلبية :

- **أترك التدخين :**

أكدت الابحاث والدراسات ان المدخنين هم عرضه للاصابه بالنوبات القلبيه بنسبة مرتين الى ثلاثة مرات اكثر من غيرهم ، وان نسبة الوفيات بين المدخنين عند التعرض للنوبات القلبية تتراوح ما بين 20— 40 % من كافة الوفيات بالنوبات القلبية ، اما الشيء الجيد فانه بعد الانقطاع عن التدخين لمدة 5- 10 سنوات فستنخفض هذه النسبة بشكل كبير لتصبح مماثله تماما لمن لم يدخن أبداً .

- **اعمل على خفض نسبة الكوليسترول في الدم :**

كلما خفض الكوليسترول بنسبة 1% تنخفض نسبة الإصابة بالنوبة القلبية بمعدل قد يصل الى 2- 3 % علما ان نسبة الكوليسترول الكلي المقبولة هي أقل من 200 ملغرام/ دل .

- **اعمل على السيطره على ارتفاع ضغط الدم :**

مقابل كل درجة انخفاض واحدة في ضغط الدم الإنبساطي تنخفض نسبة الإصابة بالنوبات القلبيه بمعدل 2- 3 % ، وذلك بالابتعاد عن التوتر وتقليل كمية الملح المضاف الى الطعام والمحافظة على الوزن الصحي .

- **مارس الرياضة :**

اثبتت الابحاث والدراسات "ان الاشخاص محدودي النشاط البدني هم اكثر عرضه بمقدار قد يصل الى الضعف من غيرهم للاصابه بالنوبات القلبيه"، اي انه كلما كنت أكثر نشاطاً وحركة وتعودت على ممارسة الرياضية بصوره منتظمة كان ذلك أفضل لصحتك (كالعمل في حديقة البيت او التعود على المشي الاعتيادي بشرط أن يكون يوميا ولفتره زمنية منتظمه، يعني المداومه على الرياضه مهم جدا) وسوف تقل نسبة تعرضك للنوبات القلبية بما يقارب 35- 55% وللرياضة فوائد أخرى مثل السيطره على ارتفاع ضغط الدم ، منع تكوّن الخثرات الدموية ، التخلص من التوتر ، زيادة فعالية الأنسولين ، المحافظه على الوزن الصحي بالإضافة لتأثيرها المفيد في رفع نسبة الكوليسترول الجيد .

- **تخلص من السمنه :**

كلما كان لديك وزن زائد فإنك معرض للإصابة بالنوبة القلبية بمقدار الضعف عن الشخص ذو الوزن الصحي، كما ان للسمنة مضار أخرى فهي تزيد من مخاطر الاصابه بمرض السكري ، ارتفاع ضغط الدم وترفع نسبة الكوليسترول في الدم وهذا بدوره يزيد من احتمال التعرض للنوبات القلبية .

كما إن توزيع الدهون والشحوم داخل جسم الإنسان له تأثير على مخاطر الإصابة بالنوبة القلبية فكلما كانت الشحوم متكدسة في منطقة البطن كلما كان احتمال تعرض الشخص للنوبة القلبية أكبر مما لو تكدست في منطقة الارداف .

- **اعمل على السيطره على مرض السكري :**

حاول السيطره على نسبة السكر في الدم وذلك بأن تسيطر على وزنك وتمارس التمارين الرياضية بانتظام وتتناول الطعام الصحي ، ويلاحظ ازدياد نسبة التعرض للنوبات القلبيه بمعدل 2- 3 مرات لدى الرجال و3- 7 مرات لدى النساء في حالة اصابتهم بداء السكري ، علما بأن الخطوره موجوده في حالة وجود ارتفاع في نسبة السكر في الدم حتى لو لم يتم اكتشاف الاصابه به بعد .

- **للنساء بعد سن انقطاع الدوره الشهريه :**

ان استعمال الهرمون قد يساعد على رفع نسبة الكوليسترول الجيد والتقليل من احتمال التعرض للإصابة بالنوبات القلبية ، على المرأة أن تناقش الموضوع مع طبيبها المختص .

- **الاسبرين :**

بالنسبه لقسم كبير من الاشخاص الذين تتوفر لديهم مسببات الخطوره وازدياد احتمال تعرضهم للنوبات القلبية يمكنهم تناول حبة أسبرين يومياً تحتوي على 75 ملغرام وهذه قد تمنح الوقايه بنسبة الثلث ، حيث يقوم الأسبرين بمنع التصاق الأقراص الدموية مع بعضها والتي قد ينتج عنها تكون الخثرة الدموية ، ناقش هذا الموضوع مع طبيبك المختص .

- **تعلم كيف تسترخي ونم نوماً كافياً وجيداً :**

(راجع فصل عش حياتك باقل مايمكن من القلق والتوتر/ وفصل النوم الهادىء الطبيعي وتجنب الارق) .

- **تناول الطعام الصحي :**

الغني بالحبوب والبقوليات والخضروات والفواكه ، وقلل من تناول اللحوم الحمراء وبصوره خاصه اللحوم المطبوخه بدرجه حراره عاليه حيث تتكون فيها احماض امينيه ضاره لعضلة القلب ، وقلل من تناول الدهون المشبعة الموجودة في المصادر الحيوانية كالشحوم والحليب ومشتقاته ، واستعمل الزيوت النباتيه مثل زيت الزيتون وزيت الكانوله ، واستبدل اللحوم بالأسماك (على الاقل مرتين في الاسبوع فالسمك الدهني يكون غني بالاوميجا - 3 والذي له دور وقائي كبير من الامراض القلبيه وقد يمنع الموت المفاجئ) ، وكذلك استبدل الحليب والاجبان والالبان ذات الدسم الكامل بالمنزوعة الدسم .

* **اكثر من تناول الاطعمه الغنيه بالفيتامينات والاملاح :**

التي تحتوي على مضادات الاكسده كفيتامين E ، C ، والبيتاكاروتين والمغنيسيوم والسيلينيوم .

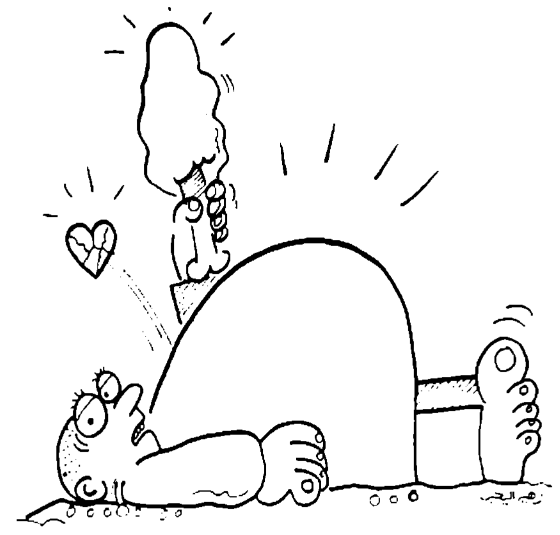
* **اكثر من تناول الاطعمه الغنيه بالانزيم المساعد فيتامين Q-10 :**

(موجود في سمك السردين والماكريل وله دور في انتاج الطاقه وعمل ميتوكوندريا خلايا القلب) وهو مضاد للاكسده ذو فعاليه شديده وبوسعه ان يوقف الاثار السلبيه التي تنتج عن تلف خلايا القلب المرهق لسنوات .

*** اكثر من تناول مشتقات الحليب المنزوعة الدسم :**
فهي تحتوي على حامض اميني مهم هو الكارمتين Carmitin (يصنعه الجسم بكميات قليله) ، وحسب كثير من الابحاث والدراسات فان له دور كبيرفي تحسين كفاءة عمل ميتوكوندريا خلايا القلب وتحسين قدرة عضلة القلب البشري على تحمل الضغوطات .

*** قلل من تناول الدهون بصوره عامه والدهون المشبعه بصوره خاصه:**
وقم باستبدالها بزيوت تحتوي على احماض دهنيه احاديه غير مشبعه مثل زيت الزيتون وزيت كانوله .

*** تناول المكسرات :**
الجوز ، اللوز، الكاشيو ، البندق والفول السوداني او زبدته ، (راجع فصل المكسرات والتوابل ليست فقط لاضفاء النكهه والطعم) ،
ففي دراسات حديثه نشرت الاولى منها المجله الامريكيه للتغذيه السريريه وخلاصتها " اثبت الباحثون ان تناول خمس اونسات اسبوعيا من لب الجوز يقلل من مخاطر الاصابه بالنوبات القلبيه بنسبة 50 % ، وذلك بتأثيره على خفض نسبة الكوليسترول السيئ في الدم ،
وكذلك فهو يؤثر في حفظ سيولة الدم ضمن المستوى الطبيعي ومنع تخثره، وتنظيم ضربات القلب بتأثير الاحماض الدهنيه المتعدده الغير مشبعه (الاوميجا – 3) الموجوده فيه " .
والدراسه الثانيه فرنسيه نشرتها مجلة الطب الوقائي وخلاصتها " ان تناول لب الجوز وزيوته يقلل من خطر الاصابه بامراض القلب " ، ويرجع الباحثون اهمية الجوز الى تأثيره في رفع نسبة الكوليستيرول الجيد في الدم ، ولرفع تلك النسبه اهميه وقائيه كبيره ضد الاصابه بامراض القلب .
اما الدراسه الثالثه فقد نشرتها كلية هارفرد للصحه العامه في نهاية عام 2002 وخلاصتها " ان تناول اونس واحد الى اربعة اونسات اسبوعيا من هذه المكسرات يقي من احتمالات التعرض للاصابه بأمراض السكري والقلب " .



- **وبالاضافه لما تقدم :**

هنالك دراسات حديثه اجريت ولازالت تجرى حول علاقة بعض الالتهابات البكتيريه والفيروسيه في التسبب بحدوث النوبات القلبيه وبشكل خاص بكتريا الكلاميديا نيومونيا والهليوباكتر بيلوري ، بالاضافه الى بعض الفيروسات كما في مرض التهاب الكبد الفيروسي ،
حيث يعتقد بعض العلماء بوجود تلك العلاقه استنادا الى نتائج الابحاث التي

شملت اشخاص اصيبوا بالنوبات القلبيه وتبين انهم يحملون اجساما مضاده لتلك البكتيريا والفيروسات بالاضافه لوجود البكتيريا ومخلفاتها في الترسبات الموجوده في الشرايين المتصلبه ،

وبتوفر بعض العوامل التي ذكرت اعلاه قد تؤدي وعلى المدى الطويل الى تصلب الشرايين وهذا ما يفسر حدوث نوبات قلبيه عند بعض الاشخاص بالرغم من عدم وجود ارتفاع في نسبة الكوليسترول في الدم لديهم .

"ان التلوث الجوي يزيد من احتمالات التعرض للنوبات القلبيه والوفاة" :

تلك كانت خلاصة البحث الذي نشرته مجلة الدوره الدمويه التابعه لجمعية القلب الامريكيه في منتصف عام 2002 ، وعليه فيفضل السكن بعيدا عن مراكز المدن المزدحمه لتجنب ادخنة عوادم السيارات وبقية الملوثات والانتقال للعيش في المناطق الزراعيه الهادئه وخصوصا للذين سبق وان اصيبوا بنوبات قلبيه ، وفي نهاية عام 2002 تم تاكيد تلك النتيجه من قبل مجموعه من الباحثين المختصين في جامعة برمنجهام البريطانيه ، حيث انهم اثبتوا وجود علاقة بين حدوث التلوث والاصابه بالذبحات الصدريه والنوبات القلبيه ، وبينوا ان جزيئات الكربون المنتشره في الهواء الملوث تلعب دورا في اتلاف الاوعيه الدمويه المحيطه بالقلب ، كما ان استنشاق دقائق الكربون المتطاير في الهواء يسبب زيادة تحفيز الجهاز العصبي المسؤول عن ضربات القلب اللاإراديه ، وقد تكون هي السبب في اصابة الاوعيه الدمويه للقلب بالالتهاب .

ويعتقد بوجود علاقه مباشره بين ارتفاع معدلات التلوث في الهواء و الوفيات الناتجه عن الاصابه بالذبحه الصدريه (معناه ان مصابي الذبحه الصدريه هم اكثر عرضة من غيرهم من الاشخاص الاصحاء لتدهور حالتهم الصحيه ثم الموت وذلك في حالة استمرار تعرضهم للتلوث البيئي).

كيف يتم اختيار الطعام الصحي للاشخاص المصابين بامراض القلب :

كلما كانت نسبة الدهون في اطعمتك قليله كانت صحتك وكذلك قلبك في افضل حال (راجع فصلي السمنه وداء السكري / ماذا نعني بنظام الحصص ؟) .

وادناه جدول يبين محتويات بعض الاطعمه من الدهون :

اطعمه تحتوي على دهون اقل من 10 % من محتوياتها	اطعمه تحتوي على دهون 10 –30 % من محتوياتها	اطعمه تحتوي على دهون 30-40 % من محتوياتها	اطعمه تحتوي على دهون 40 -50 % من محتوياتها	اطعمه تحتوي على دهون 50 % او اكثر من محتوياتها
حليب منزوع الدسم ، تونه معلبه بالماء ، ديك رومي (اللحم الابيض منه)، بقوليات ، رز مسلوق ، اغلب الفواكه و الخضراوات ، بطاطس مسلوقه او مشويه ، خبز	حليب قليل الدسم، جبنه قليلة الدسم، لبن قليل الدسم، صدر دجاج منزوع الدسم، روبيان واسكالوب وبعض الصدفيات، كبدة البقر او الضأن، رقائق الحبوب بالنخاله بدون اضافات، فشار عادي، لحوم النعام والماعز ولحوم الجاموس الخاليه من الشحوم	لحوم البقر والضأن الخاليه من الشحوم، اصابع البطاطس المقليه، اجنحة الدجاج، بيتزا بالجبنه، اغلب انواع الكيك والمعجنات، كراكر الجبن، سمك التونه المعلب بالزيت، سمك السالمون الوردي المعلب بالزيت،	حليب كامل الدسم ، لحوم البقر والضأن المفرومه مع الدهون ، سمك الساردين المعلب بالزيت ، ايس كريم	حليب كريمي ، جبنة كريمي ، اغلب انواع الاجبان ، زبده حيوانيه ونباتيه ، نقانق ، مكسرات ، بيض ، شوكلاته ، رقائق البطاطس ، افوكادو ، مايونيز

- الفوليت وفيتامينات B6 وB12 تعمل على تفتيت الهوموسستين والتخلص منه ، وقد اثبتت الدراسات التي اجريت في جامعتي هارفرد وتافتس الامريكيتين انه في حالة زيادة تركيز هذا الحامض الاميني في الجسم يكون له دور سلبي وتخريبي على الشرايين فهو يؤدي الى زيادة احتمالات الاصابه بالنوبات القلبيه والجلطات الدماغيه ، ان حدوث تضيق او انسداد بسيط في الشرايين يزيد من احتمالات الاصابه بالازمات القلبيه من اهم تلك الاغذيه يمكن ان نذكر: الخضراوات الورقيه الداكنه ، الحمضيات ، الحبوب ، الفاصوليا ، الطماطم ورقائق الحبوب وقد اكدت الابحاث الحديثه الاهمية الوقائيه الكبيره لهذه الفيتامينات بالنسبه للاشخاص المعرضين للاصابه بالنوبات القلبيه والسكتات الدماغيه ، ان الفوليت وفيتامينات B6 وB12 تعمل على الحد من ارتفاع مستويات الهوموسستين Homocysteine في الدم ، وهو حامض اميني يزداد تركيزه تدريجيا في الجسم عند التقدم بالعمر ، وبمساعدة انزيمات الجسم فأن **تناول الاطعمه الغنيه بالفوليت وكذلك الغنيه بفيتامينات B12 و B6 :**

بنسبة قد تصل الى 700 % ، علما أن بعض الدول بدأت بتزويد الدقيق المدعم بالفوليت لفائدته الكبيره في الوقايه من التشوهات الجنينيه لدى المرأه الحامل بالاضافه الى فائدته في الوقايه من امراض القلب والسكتات الدماغيه .

- **قلل من تناول القهوه :**

في بحوث حديثه قام بها باحثون هولنديون ونشرت في نهاية عام 2002 في المجله الامريكيه للتغذيه السريريه تم اثبات ان القهوه ترفع من نسبة الهوموسيستين في الدم، وخلاصة تلك البحوث " ان شرب القهوه المصفاة اوغير المصفاة يعمل على زيادة مستويات مادة الهوموسيتين في الدم خلال ساعات قليله من تناولها ".

ماهي اسباب ارتفاع نسبة الهوموسيستين في الدم ؟

يقول العلماء في جامعة هارفرد ان مع تقدم العمر تقل قابلية الامعاء لامتصاص الفيتامينات وبصوره خاصه الفوليت ومجموعة فيتامين B المركب ، علما انه يمكن للجسم ان يقوم بامتصاص نصف كمية الفوليت ومجموعة فيتامين B المركب المتناوله في الطعام فقط ، وهذا يؤدي الى حدوث نقص في مستويات هذه الفيتامينات في الدم وبالتحديد (الفوليت و B6 و B12) ويعتبر وجود هذا النقص السبب الرئيسي في ارتفاع نسبة الهوموسيستين في الدم ، ان الاكثار من تناول الاطعمه الغنيه بهذه المجموعه من الفيتامينات يساعد على تأيّض الهوموسيستين وتحلله كيميائيا وبهذه الطريقه يمكن التخلص منه وبذلك تقل احتمالات الاصابه بالنوبات القلبيه .

كيف تعمل زيادة نسبة الهموسيستين في الدم على اتلاف الشرايين وبالنتيجه حدوث النوبات القلبيه ؟

يقول العلماء المختصين في هذا المجال ان زيادة نسبة هذا الحامض الاميني يسبب تلف الشرايين وذلك من خلال ثلاث طرق :

الاولى : انه يهاجم خلايا جدران الاوعيه الدمويه مباشرة مما يؤدي الى تلف الخلايا وتقلص الاوعيه الدمويه .

الثانيه : انه ينشط العوامل المؤديه الى تجلط الدم .

الثالثه : انه يساعد على تكون خلايا عضليه ناعمه تبطن الشرايين، مكونة بذلك لويحات صغيره تعمل على سد الشرايين ومنع انسيابية الدم .

- **احط نفسك بشبكه من المعارف والاصدقاء والاقرباء :** ينتاب بعض الناس شعور بالوحده وعدم الامان مما يؤدي الى الشعور بالقلق والتوتر وينعكس سلبا على الصحه العامه ، فما عليك ان تعمله هو :

ان تبعد الشعور الذي ينتابك بعدم الامان وكأنك تعيش وحيدا حتى ولو كنت بين مجموعه من الناس ، وليكن الهدف في بناء العلاقات الانسانيه هو باتباع وسيلة المبادره بعمل الخير

ومساعدة الاخرين من اجل كسب ودهم ومحبتهم مما ينعكس بالتالي ايجابيا على شعورك العام بالراحه والاطمئنان ومن ثم بتمتعك بالصحه النفسيه والجسديه ،

في دراسه حول العلاقه بين الذهن والجسم اجراها فريق مشترك من الباحثين لجامعتي شيكاغو واوهايو الامريكيتين وخلاصتها " ان الشعور بعدم الاطمئنان والوحده قد يتسبب في حدوث اضطرابات في النوم وارتفاع في ضغط الدم وهما عاملان مهمان قد يؤديان الى الاصابه بأمراض القلب " . ويعتقد بعض العلماء الان ان الشعور بعدم الاطمئنان والوحده قد يتعادل باهميته مع العوامل الاخرى المتسببه في حدوث امراض القلب الخطيره (ونقصد بالعوامل الاخرى: اي عوامل الخطوره التي تشمل الاطعمه الغنيه بالدهون الحيوانيه، ارتفاع ضغط الدم ، زيادة الوزن والسمنه ، التدخين، عدم ممارسة النشاطات الرياضيه، ارتفاع نسبة الكوليسترول ، داء السكري ....الخ) .

الفصل الخامس
كيف تستطيع تقوية عظامك ؟

الكالسيوم

ماذا تعرف عن الكالسيوم ؟

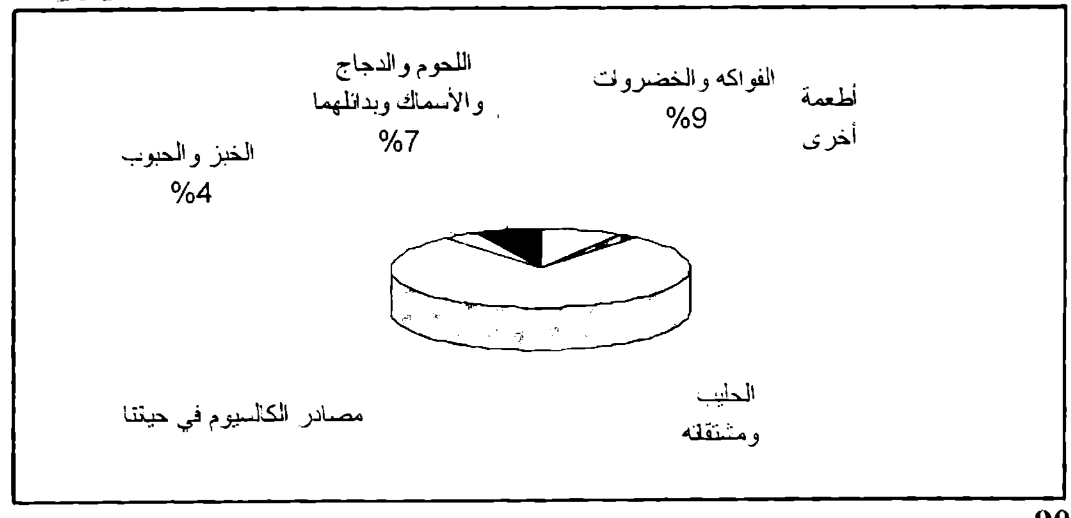
- أن جسم الانسان يحتاج إلى الكالسيوم دائما وعلى مدى الحياة ، فهومهم وبصوره خاصه لأدامة صحة العظام ، حيث ان الكالسيوم يدخل في التركيب الرئيسي للخلايا العظميه بالاضافه الى أملاح معدنيه أخرى .
- كما توجد أملاح الكالسيوم في الدم وتأثيراتها وفوائدها مهمة جداً لعمل اعضاء الجسم المختلفه كعمل القلب والأعصاب والعضلات وكذلك لتقوية الأسنان ، والكالسيوم له دور في تكوين خثر الدم الطبيعيه والتي تعمل على وقف النزف في حالة حدوثه .
- تعتبر العظام مخزن للأملاح المعدنية في الجسم ، ويحدث نقص في نسبة تلك الأملاح المعدنيه الضرورية ومن ضمنها الكالسيوم في حالة عدم تناول الاغذيه الغنيه بها ، ولاجل تعويض ذلك النقص يقوم الجسم باستهلاك قسم من الكالسيوم الموجود في العظام وحسب احتياجه مما يؤدي الى قلة الكثافه العظميه ومايرافقها من الاعراض والمخاطر التي تختلف شدتها من شخص الى اخر وباختلاف تلك الحالات .
- ان كمية مايحتاجه الجسم من عنصر الكالسيوم تختلف باختلاف المراحل العمرية والتغيرات الفسيولوجية والمرضية، فعلى سبيل المثال ان المرأه في مرحلة البلوغ والمراهقة وفي فترات الحمل والارضاع وكذلك في سن انقطاع الدوره الشهريه يحتاج جسمها إلى كميات اكبر من عنصر الكالسيوم .



ماهو معدل الاحتياج اليومي من الكالسيوم ؟

- الطفل من سن 1- 3 أعوام يحتاج الى 500 ملغرام
- الطفل من سن 4 – 9 أعوام يحتاج الى 600 – 800 ملغرام

- المراهق من سن 10- 15 عام يحتاج الى 1000- 1100 ملغرام
- الرجل من عمر15عام فما فوق يحتاج الى 800 ملغرام
- المرأه من عمر 15 عام فما فوق تحتاج الى 800 ملغرام
- المرأه الحامل والمرأه المرضع تحتاج الى 1200 ملغرام
- المرأه في سن انقطاع الدوره الشهريه والتي تتناول هرمون الاستروجين تحتاج الى 1000 ملغرام
- المرأه في سن انقطاع الدوره الشهريه والتي لاتتناول هرمون الاستروجين تحتاج الى 1500 ملغرام
- تذكر بأن عظام الإنسان يتم رفدها دوماً بخلايا عظمية جديدة وعلى مدى سنوات الحياة ومهما تقادم العمر .
- هناك بعض حالات ارتفاع ضغط الدم يمكن ان يعزى السبب فيها الى نقص عنصر الكالسيوم وقد يكون السبب هو افتقار الطعام اليومي إليه .
- تحصل العظام على كيلوغرام واحد من الكالسيوم في الفترة منذ الولادة وحتى سن البلوغ، لذلك يطلب من الأطفال الإكثار من تناول الحليب ومشتقاته والمواد الاخرى الغنية بالكالسيوم .
- الحوامل والمرضعات والنساء في سن انقطاع الدوره الشهريه هم بحاجه الى كميات اكبر من الكالسيوم أكثر من غيرهم من الاشخاص .
- تتناقص الكثافة العظمية لدى جميع كبار السن نساء ورجال ، ولكنها تتناقص اكثر لدى الغالبيه العظمى من النساء بعد سن انقطاع الدورة الشهرية ، لذا يتوجب عليهن زيادة كمية الكالسيوم المتناوله مع الغذاء والتركيز على تناول الاطعمه الصحيه الغنيه به بالاضافه الى ممارسة الرياضه .
- أفضل طريقة لتجنب الاصابه بهشاشة العظام هي بواسطة الوقاية المستمرة وعلى مدى



سنوات العمر ، ويجب ان لا تعتقد ابدا انه قد فات الأوان فدائما لايزال هنالك وقت للمحافظة على صحة عظامك بتناول أغذية صحيه غنية بالكالسيوم مع ممارسة الرياضة بانتظام .

- يعتبر الحليب من أفضل المصادر الغذائيه الغنيه بفيتامين D ، وهذا الفيتامين يلعب دور مهم داخل الامعاء في المساعده على امتصاص الكالسيوم، بالإضافة الى القيمه الغذائيه الكبيره للحليب وذلك لاحتوائه على عناصر مهمه اخرى كالبوتاسيوم والرايبوفلوفين .

المواد الغذائية	محتواها من الكالسيوم بالملغرام
كوب واحد حليب اما كامل الدسم ، او قليل الدسم 2% ، او 1% او منزوع الدسم	315
6 ملاعق طعام من حليب البودره	315
كوب واحد من اللبن الخاثر	400
واحد ونصف اونس (45 غرام) من مختلف انواع الجبنة الصلبة	250 – 300
نصف كوب من الآيس كريم	75
نصف كوب من الجبن القليل الدسم (Cottage cheese 2% fat)	82
7 قطع من سمك الساردين المعلب مع العظم وبوزن 8 اونس	367
½ كوب من سمك السالمون المعلب مع العظام	270
½ كوب من اللوز الجاف المحمص	210
كوب واحد من فول الصويا المطهو	190
½ كوب مطهو من التوفو	140
½ كوب من السمسم	125
½ كوب من البروكلي المطهو	75
كوب واحد من أحد هذه المواد : فاصوليا حمراء او بيضاء مطهوة ، عدس ، حمص ، باقلاء	106
4 حبات من التين الجاف حجم وسط	61
100 غرام من الباميا	70
شريحه عدد 2 من الخبز الأسمر	70

عظامنا يجب ان نهتم بتقويتها ؟

ان أكثر الناس لايهتمون بصحة عظامهم إلا بعد أن يتقدم بهم العمر، ولعله من المفرح أن تعلم أن باستطاعتك أن تؤخر أو حتى ان توقف حدوث هشاشة العظام فيما لو قمت بالاهتمام

بصحة عظامك في وقت مبكر من العمر (مرحلتي الطفوله والمراهقه) وللعلم فان الاهتمام بالتغذيه الصحيه المتوازنه وممارسة التمارين الرياضيه في هذه المراحل العمريه سوف يؤدي الى زيادة الكثافه العظميه وبالتالي تخفيض نسبة الاصابه الى النصف في مراحل عمريه متقدمه . وهذا لايمنع من استمرارك في الاهتمام بعظامك في كافة المراحل العمريه ومن ضمنها عند التقدم بالعمر ، فتناول الطعام الصحي المتوازن والغني بالكالسيوم وفيتامين D وبقية الأملاح المعدنية ، مع المداومه على ممارسة التمارين الرياضية بصورة منتظمة وخصوصا في مرحلة الطفوله والشباب هو خير رصيد لعظامك عندما تكبر .

مالمقصود بهشاشة العظام أو ترققها ؟

هشاشة العظام هو مرض يصيب العظام ويؤدي الى تقليص الكثافة العظمية وخفة وزن العظام مما يجعلها عرضة للكسر بسهولة وعند تعرضها لشده خارجيه بسيطه ، او قد يؤدي الى اصابتها باللين والتحدب ، وهو عادة ما يصيب النساء بعد سن انقطاع الدوره الشهريه ، كما انه قد يصيب الرجال في مراحل عمريه متقدمه .

ماهي مخاطر هشاشة العظام ؟

- **الكسور** :

بعض العظام تصبح خفيفه وضعيفة جدا عند التقدم بالعمر بحيث أن مجرد العطاس أو السعال أو حتى الحركة الاعتياديه أو الاصابه بالحوادث البسيطه قد يؤدي إلى حدوث كسور فيها وقد يكون بعضها خطيرا ، ومن الجدير بالذكر أن العظام المعرضة للكسور أكثر من غيرها هي :

عظام الفقرات، عنق الفخذ ، الرسغ والحوض والأضلاع على التوالي ، وان مضاعفات الاصابه ببعض هذه الكسور قد تؤدي الى مضاعفات خطيره وقد يؤدي قسم منها الى الوفاة وبنسبة قد تصل الى حوالي 20 % من الحالات .



- **ازدياد احتمال الاصابه بالنوبات القلبيه** :

يقول الباحثون في مستشفى ويليام بومونت بولاية مشيجان الامريكيه " ان النساء المصابات بأعراض اوليه لهشاشة العظام يتعرضن بمعدل خمسة اضعاف لخطر الاصابه بتلف

الشرايين والنوبات القلبيه مقارنة مع من يتمتعن بعظام قويه ".

- **تغير في شكل الجسم** :

قد يفقد الجسم استقامته فيصبح بوضع منحني وتظهر الحدبه لدى البعض ، وفي حالة حدوث كسور في الفقرات فسوف يؤدي ذلك إلى تقلص في طول الجسم قد يصل احيانا إلى 15 سم ، وظهور الحدبه قد يؤدي الى مضاعفات خطيره على القلب والرنتين ، بالاضافه الى تشوه في المظهر الخارجي ووجود ألم في العظام .

حقائق عن مرض هشاشة العظام :

- ان مرض هشاشة العظام يعتبر من أكثر أمراض العظام انتشاراً على مستوى العالم ، وهو يتميز بالتناقص التدريجي للكثافة العظمية والعناصر الملحية المكونه للنسيج العظمي ، فمن المعروف أن هنالك عمليتان رئيسيتان تجريان في العظام ، عملية هدم وعملية بناء ، فمنذ الولادة وحتى سن الخامسة والثلاثين يكون معدل عملية البناء للنسيج العظمي أسرع واكبر من معدل عملية الهدم للماده التالفه ، حيث تصل العظام في سن ال 35 قمة الكثافة العظمية ، وبعد هذا العمر تبدأ الكثافة العظميه بالانحسار ويبدأ معدل الهدم بالتغلب على معدل البناء وازديادا مع التقادم بالعمر .
- ان نسبة الإصابة بهشاشة العظام تزداد لدى النساء بحيث انها قد تبلغ امرأه واحده من كل ثلاث نساء ، اما لدى الرجال فأن هذه النسبه تبلغ واحد من كل سبعة رجال ، وبصورة خاصة بعد التقدم بالعمر(بعد عمر الخمسون عاما) .
- وكذلك فأن خطورة التعرض لهذا المرض لدى النساء تزداد بصوره كبيره في السنوات العشره الاولى التي تعقب سن انقطاع الدوره الشهريه .

ما هي العوامل التي تساعد في الاصابه بهشاشة العظام ؟

عوامل يمكنك تغييرها	عوامل لايمكنك تغييرها
حياة جامده وقلة في الحركه وعدم ممارسة الرياضة وبشكل خاص للمناطق التي تتحمل وزن الجسم	قصر القامة
امراض سوء التغذيه وقلة الامتصاص واتباع الحميه الشديده وتناول اطعمه غير صحيه غنيه بملح الطعام وفقيره بالكالسيوم وفيتامين D	ضئيلي الحجم وزنهم اقل من 127 باوند ومحيط الرسغ لديهم صغير
زيادة الوزن والسمنه	ذوي الأصول القوقازية والأسيوية
تدخين السجائر	كونك إمرأة
تناول كثير من القهوة والكحول	العامل الوراثي
فقدان هرمون الا ستروجين عند بلوغ سن اليأس وفي حالة تكيس المبايض	التقدم بالعمر

- لكي تحافظي على عظام قوية فأنت بحاجه إلى تعويض الكالسيوم والأملاح المعدنيه الأخرى التي يتم فقدانها يومياً ، يرجى مراجعة (معدل الاحتياج اليومي من الكالسيوم) في مدخل هذا الفصل .

ماهي العوامل الاخرى التي تزيد من احتمال الإصابة بمرض هشاشة العظام؟

- الوصول الى سن انقطاع الدوره الشهريه مبكرا اي قبل بلوغ سن ال 45 عام ، سواءا بسبب مرضي او برفع المبايض جراحيا أو بصورة طبيعية (غالبا ماتكون عائليه) .
- انقطاع الدورة الشهرية لاسباب مرضيه اخرى .
- وجود استعداد عائلي للاصابه بهشاشة العظام وحدوث كسور عند التقدم بالعمر .
- قلة ممارسة الفعاليات الجسديه وقلة الحركة والنشاط الرياضي وبصورة خاصة لدى المعاقين .
- استعمال بعض العقاقير الطبيه ولفتره طويله ، من امثلة ذلك : الستيرويدات، ادوية الصرع، هرمونات الغده الدرقيه والادويه المستعمله لعلاج بعض حالات الاورام السرطانيه.
- أمراض الكبد والكلى المزمنه .
- امراض النخاع العظمي وامراض الدم المختلفه ، امثله على ذلك سرطان الدم وفقر الدم المسمى بفقر الدم للبحر الابيض المتوسط والثلاسيميا .
- بعض أمراض الجهاز الهضمي المزمنة ، والتي غالبا ما تتسبب بشحّة في امتصاص عنصر الكالسيوم .
- بعض أمراض الغدد الصماء كتسمم الغده الدرقيه والاصابه بداء السكري .

والان كيف نقوي عظامنا ؟

والان وبعد ان ان تعرفنا على مرض الهشاشه العظميه والمسببات والعوامل المؤديه للاصابه بها ، نعود الى السؤال الجوهري الذي طرحناه عنوانا لهذا الفصل وهو " كيف نقوم بتقوية عظامنا ؟ " :

فبصدد هذا الموضوع يقول البرفيسور جريجوري موندي رئيس قسم الغدد في جامعة تكساس " إن بالامكان تقوية العظام ومنع حدوث الهشاشه العظاميه وذلك بالعمل بأتجاه هذا الهدف ابتداءا من السنين المبكرة من العمر ، وبالتحديد ابتداءا من عمر الطفوله والمراهقة وذلك عن طريق التعود على تناول الطعام الصحي بالاضافه الى ممارسة الرياضة المنتظمه، والتي ان بدأ الشخص بالقيام بها مبكرا فحتما سوف يستمر بممارستها والتعود على ذلك وعدم الكف عنه حتى بعد التقدم بالعمر ، وهو جزء جوهري من الموضوع للوصول الى الهدف والذي هو التمتع بعظام قويه ومحاربة الهشاشه العظميه " .

خطوات عملية لتقوية العظام :

- **الخطوة الأولى : تناول الطعام الصحي :**

يجب أن يشتمل الطعام اليومي على أغذيه غنية بالكالسيوم وغنيه بفيتامين D ، والاخير يمكن الحصول عليه ايضا بتأثير اشعة الشمس على طبقة البشره في جلد الانسان بشرط التعرض لفتره طويله ، حيث ان فيتامين D له دور مهم في المساعده على امتصاص



الكالسيوم المتناول . كذلك من الضروري تناول أطعمة غنية بعنصر الفلور والذي له دور مهم في تقوية الكثافة العظميه ، (راجع فصل العناصر الغذائيه و فصل ماذا نأكل اليوم) ،
بالإضافة إلى ذلك ينصح بتناول أطعمة غنية بالعناصر التالية والتي تدخل ايضا في تكوين الخلايا والانسجه العظميه :

* **عنصر البوتاسيوم :**

يقول العلماء في المؤسسه الوطنيه الامريكيه لهشاشة العظام ان للبوتاسيوم دور رئيسي في منع انخفاض الكثافه والكتله العظميه والذي يحدث عادة نتيجة لتناول الاطعمه المالحه (الاطعمه الغنيه بملح الصوديوم عادة ماتتسبب بحرمان الانسجه العظميه من مصادر الاملاح المعدنيه المهمه للانسجه العظميه ، وينصح العلماء جميع السيدات (وخصوصا اللاتي تجاوزن سن انقطاع الدوره الشهريه) بالاكثار من تناول الفواكه والخضراوات مثل الموز والطماطم وعصير البرتقال والتمور وذلك لغناها بعنصر البوتاسيوم الذي يعمل على حماية العظام بتقليل خسرانها للكالسيوم .

* **عنصر الفوسفور :**

له اهميه في المساعده على امتصاص الكالسيوم كما انه يدخل في تركيب الخلايا العظميه ، ففي دراسه نشرتها مجلة التغذيه الامريكيه عام 2002 وخلاصتها " ان نقص عنصر الفوسفور في الطعام قد يؤدي الى الاصابه بالهشاشه العظميه واعاقة التأثيرات المفيده للكالسيوم ، كما ان تناول اقراص الفوسفور الاضافيه غير مستحسن بالنسبه للاشخاص الذين يتناولون كميات كبيره من الاطعمه الغنيه بالفوسفور مثل الحبوب والبقوليات واللحوم

ومنتجات الالبان ، لان ذلك سيؤدي الى نقص نسبة الكالسيوم في الجسم " من ذلك نتوصل الى ان زيادة الفوسفور كنقصانه وان اسلم طريقه هي تناول الطعام الصحي المتوازن وبصوره خاصه لكبار السن .

*** فيتامين K :**

في بحوث نشرت حديثاً في كلية الطب بجامعة جون هوبكنز واخرى في كلية الطب بجامعة هارفرد الأمريكيتين بينت أن تناول البروكلي وبعض الخضراوات الاخرى تقي من الاصابه بهشاشة العظام ، وعزى العلماء ذلك لغناها بفيتامين K الذي يعتبر ضرورياً في بناء العظام وبشكل خاص لتكوين بروتين العظام ، وهذا ليس معناه تناول الاقراص المضافه من هذا الفيتامين فقد بينت البحوث ان زيادته لها مفعول سلبي قد يؤدي الى سهولة اصابة بعض العظام بالكسور .

*** المغنيسيوم ، النحاس ، الزنك ، المنغنيز ،**
فيتامين C وفيتامين B12 :

ينصح بتناول الاطعمه الغنيه بتلك العناصر حيث بينت البحوث والدراسات بان بعض النساء المصابات بترقق العظام وبعض النساء اللاتي يصبن بكسور في العمود الفقري وعظام الورك يوجد لديهن انخفاض في نسبة هذه العناصر الغذائيه

*** تناول اطعمه غنيه بالصويا ومشتقاتها:**

والتي تحتوي مركبات الفيتواستروجين ومن اهمها مركب الايسوفلوفين الذي له تأثير ايجابي على الكثافة العظميه وبالتالي على تقوية العظام .

وحسب البحوث التي نشرت فان كلية الطب بجامعة هارفرد الامريكيه تنصح بالتقليل من تناول البروتينات الحيوانية المنشأ لانها تعمل على خفض كالسيوم العظام .

- **الخطوة الثانية : ممارسة الرياضه :**

ان ممارسة الرياضه خطوه مهمه جدا في تقوية العظام وبصوره خاصه لتلك المناطق التي تتحمل ثقل الجسم ، فقد اثبتت الدراسات والابحاث " ان المشي او الجري اليومي يقلل من احتمالات اصابة النساء بكسور عنق عظمة الفخذ الناتجه عن هشاشة العظام " .

إن المشي السريع يعتبر من أنسب وأسهل النشاطات الرياضيه ، وقد ثبت تأثيره وفائدته الكبيرة في تقوية العظام والابطاء من عملية فقدان الكالسيوم من انسجتها، وعلى شرط أن يتم ممارسة المشي بشكل يومي منتظم ولمدة حوالي الساعه يومياً ، او الجري لمدة ثلاث الى اربع ساعات اسبوعيا وهو مفيد بصوره خاصه بالنسبه للنساء المتقدمات بالسن واللاتي لايتناولن الهرمونات البديله .

ويقول العلماء في هذا المجال ان ممارسة هذا النشاط البدني بشكل منتظم ومستمر قد يعوض عن العلاج التكميلي بالهرمونات البديله وخصوصا بالنسبه للنساء اللاتي يخشين من مضاعفات تناول تلك الهرمونات ، ومن الجدير بالذكر أن النتائج المتوخاة من الرياضه

يومية تكون أفضل وأعمق تأثيراً كلما كانت الممارسة مبكرة في السنوات الأولى من العمر ، فإن تجديد الخلايا العظمية يحتاج من 7- 10 سنوات ، ومن هنا نلاحظ أن المشي يجب أن يكون أسلوب حياة يومي كي تتحقق الفائدة المرجوه منه كما وان ممارسة النشاطات الجسمانيه بشكل اوسع كالجري ولعب كرة المضرب وركوب الدراجه الهوائيه والسباحه ......الخ يساعد على تقوية العظام بشكل افضل .

- **الخطوة الثالثة : تناول هرمونات الأستروجين بالنسبة للنساء بعد سن انقطاع الدوره الشهريه :**

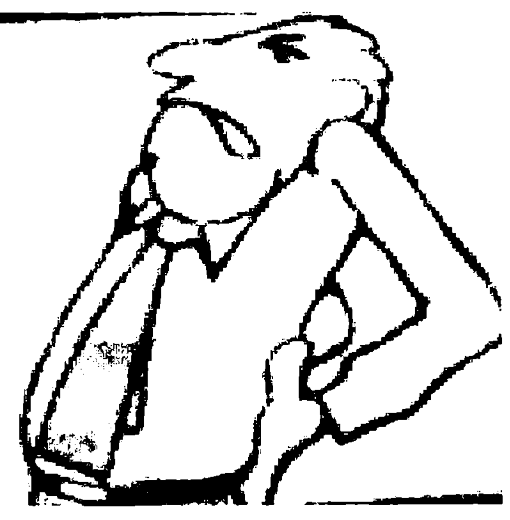
إن نقص هذا الهرمون له دور كبير في زيادة احتمالات الاصابه بهشاشة العظام ، حيث ان لهذا الهرمون دور وقائي مهم في منع او تأخير الاصابه بهذا المرض ، وطبعا يجب ان يتم تناوله تحت اشراف طبي مباشرلما له من تأثيرات اخرى على الصحه .

- **الخطوة الرابعة : التقليل من تناول القهوة والامتناع عن تناول المشروبات الكحولية :**

إن للقهوة والكحول تأثير مدرر ، وكلما كان معدل فقدان السوائل أكثر ازداد فقدان الكالسيوم الذي يطرح مع تلك السوائل ، وكذلك فإن للكحول تأثير أخطر فهو يقلل من إعادة الاستفاده من الكالسيوم المتحرر من العظام والذي ينتقل خلال الدورة الدموية ليساهم في عملية اعادة بناء و تدعيم الهيكل العظمي .

- **الخطوة الخامسة : استشارة الطبيب المختص :**

سيدتي اذا كان لديك واحد أو أكثر من عوامل الخطوره للإصابة بمرض هشاشة العظام والتي ذكرت اعلاه ، او في حالة اصابتك بكسر في احد العظام نتيجة شده خارجيه بسيطه ، فأنك تحتاجين إلى بعض الفحوصات السريريه وفحوصات مختبريه للدم وايضا عليك بقياس نسبة كثافة العظام بجهاز قياس الكثافه العظميه ال (BMD) ، لكي تكوني على بينة من أمرك وتقومين بمعالجة السبب المؤدي الى هشاشة وترقق العظام في حالة وجوده ، وقد تحتاجين الى تناول العقاقير التي تساعد في زيادة الكثافه العظميه والتقليل من احتمالات الاصابه بالكسور .



الفصل السادس

هل من الممكن تجنب الاصابة بالأورام السرطانية ؟

يقوم العلماء الباحثون بجهود حثيثه للتوصل الى مسببات الاورام السرطانيه من اجل ايجاد طرق للوقايه منها وعلاجها ، وفي تقرير لمنظمة الصحة العالمية نشر عام 2002 :

" إن عدد الاشخاص المصابون بالاورام السرطانيه على مستوى العالم والذين يتم اكتشافهم سنوياً يبلغ حوالي عشرة ملايين شخص ، وأنه بواسطة اتباع الطرق الوقائية والكشف والعلاج المبكر من الممكن وقاية مايقارب ثلث هذا العدد من الاصابه بالمرض ، كما وأنه من الممكن توفير علاج أفضل لثلث آخر من تلك العشرة ملايين . علما بان مرض السرطان يتسبب حاليا في قتل أكثر من ستة ملايين شخص سنوياً ، ومن المؤكد إن هذا العدد سوف يرتفع بشكل كبير في المستقبل " انتهى التقرير .

حقا إنه لتقرير مرعب في محتواه وأرقامه ، ولكن في نفس الوقت يمكننا أن نعمل الكثير من أجل محاولة تجنب الاصابه بالاورام السرطانيه ومعالجة ومكافحة والقضاء على ذلك الداء الخبيث .

ما هو الورم السرطاني وكيف يتكون ؟

- يحدث الورم السرطاني عندما تبدأ بعض الخلايا داخل الجسم بالانقسام بشكل غير طبيعي مما يجعلها تتصرف وتعمل بطرق تخرج عن المألوف لمثيلاتها بحيث يصبح من الصعوبه السيطره عليها.

- إن جسم الانسان يحتوي على الملايين من الخلايا المختلفة والتي تعمل بتناغم ، وفي حالة شذوذ أي من الخلايا وعملها بشكل خاطئ وخارج السيطره فسوف يؤدي ذلك إلى ظهور الورم السرطاني في ذلك العضو من الجسم ، علما ان كل نسيج داخل اعضاء الجسم له خلاياه الخاصه وان العضو الواحد في الجسم قد يحتوي على اكثر من نوع واحد من الخلايا ، فعلى سبيل المثال إن



خلايا الثدي تختلف عن خلايا العظام ، كما ويمكن حدوث انواع مختلفه من الاورام السرطانيه داخل العضو الواحد ، كما هو الحال في اورام الرئه او الثدي ...الخ .

- إن الأورام السرطانية تختلف من ناحية خطورتها وهذا يعتمد على نوع الخلايا التي نشأ منها ذلك الورم ، وهو ما يحدد مدى سرعة انشطار الخلايا المضطربة وسرعة ومواقع انتشارها بشكل مباشر إلى الأنسجة السليمة المحيطة بها او انتقالها وانتشارها إلى اجزاء اخرى بعيده من الجسم .

ماهي أسباب نشوء وتكون الأورام السرطانيه ؟

- تشكل العوامل الخارجيه نسبة مايقارب من ¾ من مجموع مسببات حدوث الاورام السرطانيه كالتلوثات البيئيه وممارسة انماط الحياة الخاطئه ، وليس الموروثات الجينيه .
- لحد الآن لاتوجد دلائل عامه وثابتة يمكن ان تطبّق على كافة أنواع الأورام السرطانية لاجل تفسير سبب حدوثها، ولكن في نفس الوقت توجد هناك دلائل اواحتمالات قد تفسر اسباب حدوث البعض من تلك الأورام .
- إن الأورام السرطانية ليست مرض واحد بل هي أمراض كثيرة ومختلفة ، وإن العوامل التي يمكن اعتبارها من مسببات حدوث أحد تلك الاورام هي ليست بالضرورة نفس مسببات حدوث ورم سرطاني آخر ، مثال على ذلك ان التدخين يعتبر من مسببات الاصابه بسرطان الرئة والمثانه ولكن قطعا لايمكن اعتباره من مسببات الاصابه بسرطان الثدي .
- ان الوفيات الناتجه عن الاصابه بنوع معين من

الاورام السرطانيه تختلف نسبتها من بلد الى آخر ، فعلى سبيل المثال إن عدد الوفيات الناتجه عن الاصابه باورام المعده السرطانية في اليابان يبلغ ضعف العدد الموجود في بريطانيا ، بينما في حالة سرطان الثدي فان عدد الوفيات الناتجه عنه في بريطانيا تبلغ ستة اضعاف ما هي عليه في اليابان .

- بعض المواد الكيمياوية قد تكون السبب في حدوث أنواع مختلفة من الأورام السرطانيه .
- هناك حقائق تربط بين حدوث بعض الانواع من الاورام السرطانيه وتناول المشروبات الكحوليه ، وأيضاً تناول أطعمة معينه بشكل كبير ومستمر (كتناول اطعمه غنيه باللحوم الحمراء والدهون المشبعه بشكل مبالغ فيه مثلا) .
- تناول حبوب ومكسرات متعفنه بكثره ولفتره طويله ، كأن تكون مخزنة لفترة طويلة بطرق غير سليمه ومعرضه لرطوبه عاليه وعادةً ما تحتوي على ماده عفنه مسرطنه ينتجها العفن الذي ينمو على سطحها كالفول السوداني مثل ا، ان تناول تلك المواد في فترة الطفوله وبكميات كبيره قد يؤدي الى الاصابه بسرطان الخصيه في مراحل لاحقه من العمر .
- إن ازدياد ألاصابه بالأورام السرطانية في المدن الصناعية والملوثة يؤكد نظرية أن للبيئة دور رئيسي في حدوث تلك الأورام ، ومن ضمن المسببات الأخرى سكن قسم من الناس

بالقرب من الأسلاك الكهربائيه لمحولات الضغط العالي فالترددات الكهرومغناطيسية العالية التي يمر من تحتها الناس بشكل متكرر ومستمر تسبب تلف في خلايا الدماغ والدم وقد تؤدي إلى حدوث ورم سرطاني في الدماغ اوسرطان كريات الدم البيضاء (اللوكيميا). كما ان التعرض لللتأثير الاشعاعي للقذائف الخارقه التي تستعمل في الحروب والتي يدخل اليورانيوم المنضب في صناعتها له تأثرات مدمره على البشر والبيئه لسنوات طويله جدا ما لم يتم مكافحتها .

- كما أن التعرض المباشر لأشعة الشمس وخصوصاً أثناء فترة الظهيرة ولمرات متكرره قد يتصاحب مع تكون بعض الاورام السرطانيه للجلد وخصوصا لذوي البشره البيضاء .

ما هي ألاعراض التي قد تدلل على الاصابه بالورم السرطاني ؟

لاتوجد أعراض عامه معينة وثابتة لجميع الاورام السرطانيه ، ولكن في حالة وجود تورم او انتفاخ او ان هناك تغيير ملموس في عضو او جزء معين من الجسم كأن تراه اوتلمسه او تشعر به، واستمراره لفترة فعليك باستشارة الطبيب فورا، ومن أهم تلك الاعراض والتغييرات المشتبه بها :

- عدم اندمال تقرحات الجلد أو الفم أو الاغشيه المخاطيهالاخرى واستمرارها لفتره طويله.
- تغير في الصوت (البحّة) التي قد تترافق مع ضيق في التنفس او صعوبه في البلع .
- سعال مستمر لايستجيب الى العلاج ، قد يكون جاف او مترافق احيانا مع بصاق دموي .
- وجود ورم محسوس في الثدي اوالخصية او أي عضو اخر في الجسم .
- الاصابه بنوبات شديده من الصداع والذي يترافق احيانا مع تقيئ بسبب ازدياد الضغط داخل الجمجمه .
- وجود صعوبة في البلع مع استمرارها لفتره طويله ومن دون وجود سبب واضح ، والتي قد تتدرج بالسوء من صعوبة بلع المواد الصلبه الى شبه السائله ثم السائله.
- سوء هضم مستمر وغير مستجيب للعلاج.
- تغير عادات البراز مع تناوب الامساك والاسهال من دون سبب واضح.
- نزف دموي غير معلوم السبب من أي فتحه من فتحات في الجسم.
- تغير لون أو هيئة او ازدياد حجم (شامة) أو (ثالول) في الجلد.
- فقدان وزن سريع وبدون وجود سبب واضح .

من المهم بمكان ان تعلم بان أغلب التغيرات والأعراض التي تم ذكرها أعلاه لاتحدث بالضرورة نتيجة وجود امراض خطيره كالاصابه بالأورام السرطانية، ولكنها تعني حتما ان هنالك خطأ ما في صحة الانسان، مما يستدعي اجراء فحوصات شامله لمعرفة اسباب

حدوثها، ولاستبعاد ان يكون وجود ورم سرطاني مثلا من ضمنها، وكلما كان التشخيص أسرع فحتما ستكون نتائج العلاج أفضل .

هل الشده الخارجيه اوالرفسة والكدمة قد تكون من مسببات حدوث الورم السرطاني ؟

قد يترافق في بعض الأحيان حدوث شدة خارجية او رفسة وكدمة مع ظهور الورم السرطاني، وقد يكون الورم السرطاني موجود قبل حدوث الشدة الخرجيه ولكنه غير مكتشف.

لاتوجد حقائق علمية ثابتة تؤكد بأن الشدة الخارجيه تتسبب بحدوث السرطان، ولكن في حالة تعرض بعض الخلايا وأنسجة الجسم إلى جروح او احتكاك بشكل مستمر قد تؤدي هذه الشده إلى حدوث بعض انواع الاورام السرطانيه ومن الامثله على ذلك:

* في حالة عند وجود سن أو أسنان حاده او عندما يكون وضعها غير طبيعي داخل الفم مما يجعلها تحتك باللسان او تضغط عليه بشكل مؤذي وباستمرار، ولفترات طويله مما قد يؤدي الى ظهور ورم سرطاني في تلك المنطقة بالتحديد من اللسان،

* او كما يحدث عند تكرار حرق البلعوم بصوره مستمره عن طريق شرب الشاي الحار وممارسة تلك العاده لفترات طويله قد ينتج عنها الاصابه بسرطان المريء،

* أو كمثال اخر على ذلك عند تكرار تخديش شامه في الوجه وباستمرار أثناء الحلاقة اليومية فان ذلك قد يؤدي الى ظهور ورم سرطاني في تلك المنطقه من الجلد .

هل هنالك ازدياد في عدد المصابين بالأورام السرطانيه؟

لسوء الحظ ان عدد المصابين بالأورام السرطانيه على مستوى العالم في ازدياد مستمر وذلك لأسباب كثيرة لعل من أهمها

ازدياد التلوثات البيئية والكيمياوية، وازدياد عدد المدخنين، كما ان تناول الطعام والشراب الغير صحي، وعدم ممارسة الأنماط الصحية في الحياة، فهذه كلها من الممكن القاء اللوم عليها باعتبارها من مسببات السرطان بالاضافه الى وجود عوامل اخرى ولعل السبب يعود أيضاً الى ازدياد نسبة كبار السن في المجتمع نتيجة القضاء أو السيطرة على الكثير من الأمراض الفتاكه التي كانت تقضي على الكثير من البشر في اعمار اقل، وان احتمال الاصابة بالاورام السرطانيه يزداد بعد منتصف العمر ولدى كبار السن.

هل تعتبر الصدمة النفسية القوية من مسببات الاصابه بالاورام السرطانيه؟

لم تثبت البحوث والدراسات لحد الآن بأن الاورام السرطانيه تنتج عن وجود خلل سايكولوجي او مرض او صدمه نفسيه، ولكن وهنا ايضا نكرر بأن الاصابه بالخلل او الصدمه النفسيه قد يجعلنا نلجأ الى اجراء فحوصات طبيه ومختبريه شامله، وهذه بدورها قد تؤدي بالنتيجه الى اكتشاف وجود ورم سرطاني غير مشخص.

هل ان مرض السرطان وراثي ؟
بصورة عامة كلا، ولكن في بعض الأحيان تحدث لدى بعض العائلات أنواع معينة من الاورام السرطانيه وتتكرر لدى أبناء العائلة الواحدة ومنها مثلا سرطان المبايض والرحم والأمعاء والثدي، وقد اثبت العلم علاقة البعض منها بالمورّثات الجينيه مما قد يعزى بعضها (ربما) الى اسباب وراثيه، أو ربما يكون السبب في تعود افراد العائله الواحده على ممارسة نفس أنماط الحياة الخاطئة .
هذا ليس معناه بالضرورة أنك سوف تصاب بالسرطان عند وجود استعداد عائلي لدى افراد اسرتك، ولكنه يزيد من احتمال مخاطر السرطان، عليك مناقشة الموضوع مع طبيبك.

كيف يعالج مرض السرطان ؟
ان علاج مرض السرطان يعتمد على امور عديده ومتشعبه، منها نوع ووقت اكتشاف الورم ومدى انتشاره وكذلك العمر والصحة العامة للشخص المصاب به، فقد يختلف العلاج باختلاف الشخص مع كون الإصابة بنفس نوع الورم السرطاني. كل تلك الامور يقررها الاطباء المعالجون نتيجة لتقييم كل حاله على انفراد.

ولكن كخطوط عامه فان طرق العلاج قد تشمل على:

- العلاج الجراحي
- العلاج الإشعاعي
- استعمال الهرمونات أو الأدوية والعقاقير الطبية الكيمياويه
- تغيير نمط الحياة وتقوية المناعة (الطب التكميلي)

و قد يتكون العلاج من جمع اثنين او اكثر من طرق العلاج التي ذكرت اعلاه او قد يستدعي العلاج اللجوء الى كل تلك الطرق التي ذكرناها مجتمعه، فعلى سبيل المثال قد يعالج سرطان الثدي بأحد هذه الطرق أو جميعها، وأنه من المهم أن تتم مناقشة الأمر بين الشخص المصاب وبين الاستشاري المختص حول محاسن كل واحدة من تلك الطرق العلاجيه ونتائجها المحتمله والمتوقعه، واية مساوئ او مضاعفات محتمله ان وجدت، في النهايه فان تلك الامور تخص حياة الشخص المصاب وهو المسؤول عنها.

هل من الممكن الشفاء من مرض السرطان نهائيا ؟
نعم توجد عدة أنواع من الاورام السرطانيه يمكن شفاؤها في حالة اكتشافها في وقت مبكر وعلاجها بشكل سريع وفعال ، وبعد ان يتم استئصال جميع الخلايا السرطانية جراحياً او قتل تلك الخلايا كليا باستخدام الطرق الطبيه الناجعه .

ولكن توجد انواع أخرى من الاورام السرطانيه ولسوء الحظ لايمكن الحصول على شفاء تام لها ولكن في نفس الوقت من الممكن التعايش معها بمستوى صحي مقبول ولفترة زمنية قد تطول إذا ماتم علاجها ومكافحتها تحت إشراف طبي مبكر .

ما علاقة التدخين بالاصابه بمرض السرطان ؟

أن التدخين يعد من أهم الأسباب التي من الممكن تجنبها والتي قد تؤدي الى الاصابه بالأمراض الفتاكة ومنها سرطان الرئة مثلا ، وانواع اخرى من الاورام السرطانيه والتي قد تؤدي الى الموت المبكر ، فسرطان الرئه يعتبرمن أكثر وأشهر الاورام السرطانيه التي تصيب الرجال ، وثاني أكثر الاورام السرطانيه حدوثا لدى النساء ، ومن أصعب الانواع من ناحية امكانية الشفاء منه، اذا كنت من المدخنين ، فإن التدخين سيعرضك لاصابه بسرطان الرئة أكثر 40 مرة مقارنة بالاشخاص الذين لايدخنون، وتعتمد النسبه على عدد السجائر التي تقوم بتدخينها ، كذلك طول الفترة الزمنية التي مارست فيها تلك العاده السيئه وعوامل عديده اخرى. علما إن التدخين قد يزيد من احتمالات تعرضك لمخاطر الإصابة بسرطان :

- الفم
- البلعوم
- الحنجره
- الرئه
- المريئ
- المعده
- المثانة
- البنكرياس





وبالإضافة للاصابه بالانواع التي ذكرت اعلاه من الاورام السرطانيه، فإن التدخين قد يسبب الموت المفاجئ وذلك لثبوت علاقته بأمراض القلب والأوعية الدموية، وإلتهاب القصبات المزمن وإنتفاخ الرئة، كما ثبتت علاقة التدخين بمرض هشاشة العظام، حدوث انقطاع الدوره الشهريه المبكر، وحدوث الشيخوخة المبكرة .

وليكن في معلومك إنه كلما كانت

ممارستك لعادة التدخين أبكر في حياتك كان احتمال تعرضك للاصابه بسرطان الرئة وبقية الأمراض والمضاعفات الاخرى والخطيره أكبر .

هل أن مضغ التبغ أو التدخين عن طريق الشيشة (النرجيله) يعتبر أقل خطورة من تدخين السجائر ؟

كلا انها ليست اقل خطوره ، حيث ان مضغ التبغ واستعمال الشيشه قد يتسبب بحدوث مضاعفات خطيره كما انها قد تكون السبب في تعريض مستخدميها للاصابه بسرطان الفم بشكل اكبر .

هل أن دخان السجائر مضر بالنسبه لغير المدخنين ؟

نعم وان هولاء الاشخاص الذين يتواجدون بالقرب من المدخنين يسمون بالمدخنين الثانويين ، حيث ان مخاطر التعرض لسرطان الرئة تزداد لديهم بنسبة 10- 30 % مقارنة بغيرهم من غير المتعرضين لدخان السجائر ، بالإضافة إلى تأثيرات الدخان الأخرى ومنها : الصداع ، حساسية العين ، تخرش في البلعوم، رشح العطاس ونوبات من الربو لدى بعض الاشخاص.

هل الإمتناع عن التدخين يقلل من مخاطر الإصابة بسرطان الرئة ؟

نعم بالتأكيد فحالما يتوقف الشخص عن التدخين تقل لديه احتمالات التعرض للاصابه بسرطان الرئة وبقية الأمراض والمضاعفات الخطيره الاخرى وبنسبه كبيره .

مخاطر العمل :

ان بعض الاشخاص واثناء تأديتهم لعملهم يضطرون الى التعرض لبعض الاشعاعات اوالمعادن وكذلك فأن البعض منهم قد يتعرض الى بعض المواد الكيمياويه او ابخرتها ، وهي جميعا قد تكون ضاره ومخرشه ، وان البعض من هذه المواد قد تكون من الخطوره بحيث انها قد تؤدي الى الاصابه بمضاعفات وامراض خطيره ،

كما ويعتبر قسم منها مواد مسرطنه مثل :

- الاسبستوس ، والفانيل كلورايد -- قد تسبب الاصابه بسرطان الرئة او الكبد اوالدماغ .
- بعض انواع الأصباغ الكيمياوية -- قد تسبب سرطان المثانة .
- قسم من المعادن كالخارصين ، الكروم ، والنيكل -- قد تسبب سرطان الجلد والرئة وسرطان الاغشيه المخاطيه للأنف .
- الغبار المتطاير من نشارة الخشب – قد يسبب سرطان الاغشيه المخاطيه للأنف .
- بعض أنواع القار -- قد تسبب سرطان الجلد .
- التعرض للإشعاعات بكثره – قد يسبب أنواع عديدة ومختلفه من الاورام السرطانيه .

- إن العمل في أغلب معامل المطاط والجلد له خطوره كبيرة لاحتمال التعرض للاصابه ببعض الأورام السرطانيه .
- توجد أكثر من 50 مادة كيمياوية اخرى معروفة أو مشكوك بأمرها قد تسبب بعض انواع السرطان لدى البشر في حالة التعرض لها أثناء العمل ، وهذه المواد تسمى المواد المسرطنه، كما وتوجد آلاف المواد والمركبات داخل المعمل قد لايكون معلوما تحديد فيما اذا كانت مواد مسرطنه ام لا وعلى وجه الدقه، ومن الضروري التأكد من سلامتها قبل البدأ باستعمالها، ولو أن نسبة المسرطنات من تلك المواد والمركبات والتي تسبب الاصابه بمرض السرطان لدى البشر هي قليلة ومن السهل تجنبها .

ماذا تستطيع أن تفعل لتقي نفسك أثناء العمل ؟

عليك باتباع اجراءات السلامة الموجودة في مقر عملك، مثلاً لبس الكمامات والنظارات الخاصة والكفوف الواقيه وعدم السماح بانسكاب المواد الكيمياويه و تجنب ملامستها لجلدك ... الخ

واذا كنت ممن يعملون في مجال اشعه اكس مثلا فيجب عليك عدم تجاوز الساعات السموح بها للتعرض للاشعه والمتفق عليها دوليا ، وفي حالة ظهور اية اعراض مشتبه بها فعليك بمراجعة الطبيب المختص فورا .

الاسبستوس :

- إن الاسبستوس يسبب سرطان الرئة والغشاء المحيط بها والغشاء المبطن للجوف البطني، كما انه قد يتسبب بحدوث سرطان الكبد وسرطان المعدة والأمعاء والمخ .
- إن مخاطر التعرض لسرطان الرئة هذه تزداد في حالة كون الشخص المتعرض من المدخنين .
- إن تلك المخاطر تنجم عن استنشاق غبار الأسبستوس المتطاير في الجو داخل المصانع التي تصنّع الفرامل والسدادات والوصلات والعدد الحربيه التي يدخل الاسبستوس في صناعتها (علما بأنه تتوفر بدائل امينه ورخيصه للكثير من هذه الاستعمالات) وايضا اثناء عمل عمال البناء، التدفئه والتبريد، السباكه والتأسيسات الكهربائيه، أو ان بعض الالياف المتطايره قد تستقر على ملابس هولاء العمال وتنتقل معهم الى بيوتهم ويتم استنشاقها من قبل الاخرين .
-

كيف تحافظ على صحتك وسلامتك أثناء عملك وداخل بيتك ؟

- **في العمل** :

اتبع تعليمات السلامة ولا تهمل ايا منها وبشكل خاص الكمامات الخاصه بالوقايه من الاسبستوس ، واستشر الطبيب المختص في حالة وجود شك أو ظهور اعراض معينه .

- **في البيت :**

إذا وجد في منزلك سقف أو عازل او اي ماده يدخل في صناعتها الأسبستوس فلا تثقبه او تعبث به، وفي حالة اضطرارك لذلك، استعمل الكمامات الخاصة بالأسبستوس لأن الكمامات العادية لاتمنع عبور غبار الأسبستوس خلالها وانتبه أيضاً على سلامة الساكنين معك، ومن الافضل استبدال تلك العوازل باخرى اكثر سلامة من الناحيه الصحيه .

الإشعاعات :

- والمقصود هنا هو التركيز على اشعه اكس المستخدمه للاغراض التشخيصيه لبعض الامراض، وكذلك الاشعاعات التي لها تأثير علاجي لبعض أنواع السرطانات مثلا، ولكن كثرة التعرض لتلك الإشعاعات قد يسبب فعل عكسي ، وهو بذاته قد يكون سببا في حدوث بعض الاورام السرطانيه .
- كلنا معرضين للتلوثات الشعاعيه القادمة من السماء، الأرض، الأجهزة الطبية (وبصورة خاصه أجهزة الفحوصات الشعاعيه وبعض الاجهزه العلاجيه)، وأيضاً تلوث شعاعي يسببه البشر في حالات اجراء الاختبارات النووية او استعمال الاسلحه التي لها تأثيرات اشعاعيه مثل اليورانيوم المنضب الذي يستعمل من قبل بعض الجيوش اثناء الحروب ، وبعضنا يتعرض للاشعاعات في عمله ، علما إن كمية الإشعاعات الصادرة من اجهزة الاشعه اثناء اجراء الفحوص الشعاعية والتي يتعرض لها المريض قليلة في الوقت الحاضر مقارنة بالاجهزه القديمه ، وذلك نظرا لتطوير الاجهزه الطبيه فهي لاتشكل خطورة مقارنة بفوائدها التشخيصيه والعلاجيه اذا ما تم استعمالها من قبل مختصين وبعد توفير مستلزمات السلامه بالنسبه للاشخاص الذين يقومون باستخدام تلك الاجهزه او لمتلقي العلاج

كيف تتجنب مخاطرها ؟

- في مقر العمل اتبع إرشادات وتعليمات السلامة ولا تهمل ايا منها .
- عند إجراء الفحوصات الشعاعية لاتهمل ارتداء الملابس الواقية لاجزاء الجسم الاخرى .

أشعة الشمس :

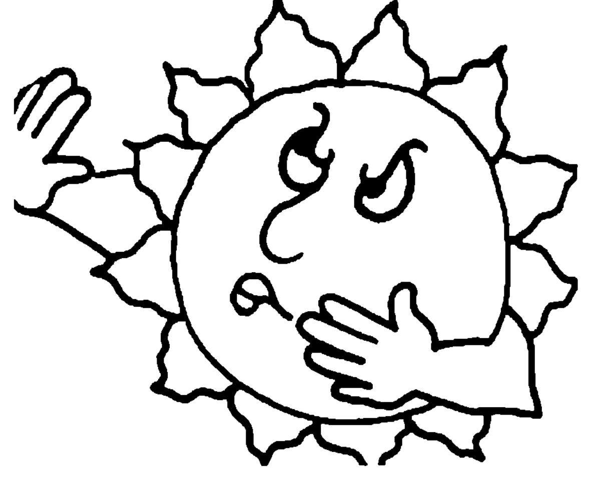
إن التعرض لأشعة الشمس قد يشكل خطوره على صحة الانسان لما تحويه من أشعة ضاره مثل الأشعة فوق البنفسجية، إن الله سبحانه تعالى قد خلق جلدنا وجعله يفرز مادة الميلانين والتي تعطي الجلد اللون الغامق في حالة التعرض لأشعة الشمس وهذه المادة هي التي تقي الجلد والطبقات التي تحته من مضار الأشعة فوق البنفسجية وتمنع دخولها ،

إن ما أشرنا إليه أعلاه ينطبق على ذوي البشرة السوداء والسمراء وقليل من ذوي البشرة البيضاء أما غالبية البيض فإن جلدهم لاينتج مادة الميلانين بسرعة لتقيهم من الإشعاع، وعليه يستوجب عليهم وقاية جلدهم بمراهم او كريمات خاصه في حالة التعرض لأشعة الشمس

لفترات طويلة، وفي حالة اهمال ذلك والتعرض لاشعة الشمس المباشره وبدون وقاية ولفترات طويله قد يؤدي إلى الاصابه بسرطان الجلد ، وكذلك يؤدي الى ظهور التجاعيد والشيخوخة المبكرة .

كيف تقي جلدك من اشعة الشمس ؟

- تجنب تعريض جسمك لاشعة الشمس لفترة طويلة ، واذا اضطررت لعمل ذلك فعليك باستعمال الكريمات او السوائل الواقيه والتي يكون لها دور وقائي وتعمل كفلتر للاشعة فوق البنفسجيه .
- يمكنك بعد وضع تلك المواد الواقيه قبل تعريض جسمك لاشعة الشمس وخلال فتره قد تكون قصيره يبدأ الجسم بانتاج مادة الميلانين الواقيه ، ويجب الانتباه الى تجنب التعرض لضربة الشمس .
- في حالة ملاحظتك وجود تقرح في الجلد او تضخم وتغير في شكل شامة الجلد فعليك بمراجعة الطبيب المختص باسرع وقت .
- ان اغلب اورام الجلد السرطانيه تكون قابله للشفاء في حالة اكتشافها وتشخيصها وعلاجها في وقت مبكر .



- تذكر ان الاعراض التي تم ذكرها اعلاه هي ليست بالضروره اعراض ورم سرطاني ولكن في حالة وجودها يجب عليك المسارعه باجراء الفحص الطبي اللازم والتأكد من سلامتك .

المشروبات الكحوليه :

- ان متناولي المشروبات الكحوليه يكونون اكثر عرضه للاصابه بسرطان الفم، البلعوم ، والكبد .
- في حالة ترافق ذللك مع التدخين يكون التلف والتدمير اكثر واشد .

كيف تقي نفسك ؟

عد الى نفسك وراجع حساباتك فلا زال هنالك فسحه من الوقت ، عليك بالامتناع عن تناول المشروبات الكحوليه نهائيا وتعلم طرق صحيه للاسترخاء ، تعود على تناول العصير الطبيعي واللبن المنزوع الدسم والمشروبات الصحيه الاخرى بدلا عنها .

السمنة :
هناك أدلة كثيره على أن السمنة عادة ما تترافق مع الاصابه بامراض خطيره ومنها الأورام السرطانية لدى الرجال والنساء على السواء ، هذا ليس معناه أن كل شخص يعاني من زيادة في الوزن سوف يصاب بالسرطان ، ولكنه دافع آخر يجعلك تحاول تخفيض وزنك وتحافظ عليه وتتخلص من السمنه .

نصائح غذائية

الوقاية من الأورام السرطانية بالغذاء:

- **التقليل من تناول الدهون واللحوم الحمراء :**

حيث إن البلدان التي تتناول شعوبها كميات كبيرة من الدهون واللحوم الحمراء تزداد نسبة اصابة افرادها بالاورام السرطانيه، كسرطان الثدي والقولون والبروستات كما هو الحال في البلدان الغربية وأمريكا الشمالية .

كما ان بعض الأورام السرطانية قد تختلف انواعها ونسبة حدوثها بين بلدان ومناطق ومجتمعات العالم المختلفه، مثال ذلك ان النساء اليابانيات اللاتي يعشن في مقاطعة أوساكا نادراً ما يصبن بسرطان الثدي بسبب تناولهن اطعمه غنيه بالألياف وقليلة الدهون، ولكن وحين تم انتقال قسم منهن للعيش في مدينة لوس أنجلس الأمريكية، وبعدما تغيرت عاداتهن الغذائية لفترة طويلة وأصبحن يتناولن اطعمة المطاعم السريعة الغنيه بالدهون كالهامبرجر مثلا، بدأت نسبة إصابتهن بسرطان الثدي تزداد بمعدل أربعة اضعاف ماكانت عليه وما هو موجود فعلا في اليابان .

- **تناول الكثير من الكربوهيدرات المعقدة :**

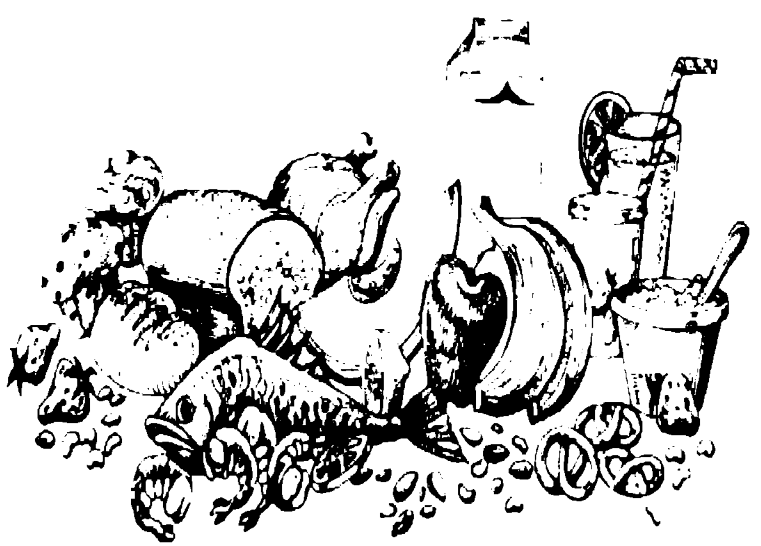
وكذلك الاطعمه الغنيه يالألياف، فأن التعود على تناول الألياف يقلل من احتمالات الاصابه بالاورام السرطانيه، ان البلدان الآسيوية والأفريقية والبلدان العربية وبصورة خاصة مناطق الأرياف فيها، حيث تقل لديهم نسبة الاصابه بالاورام السرطانيه في الأمعاء (كسرطان القولون والمستقيم)، وقد يرجع السبب الى كثرة تناولهم الحبوب الكاملة مع القشرة والبقوليات والخضراوات والفواكه وعلىالعكس مما هو موجود في المدن الكبيرة والذين يكونون مقلين في تناول الألياف بسبب اعتمادهم على الطحين الأبيض المنقى والخالي من النخاله بدل من الطحين الأسمر في غذائهم.

- **تناول ألكثير من الفواكه والخضروات الطازجة :**

فقد أثبتت البحوث والدراسات التي أجريت خلال العشرة أعوام الأخيره من القرن العشرين والسنوات الأولى من القرن الواحد والعشرين ، أنه بالإضافة لوجود الفيتامينات وبشكل خاص فيتامين A و C والأملاح المعدنية والتي تعتبر من مضادات الأكسدة في الفواكه والخضراوات الطازجه والتي تقي من الاصابه بأمراض القلب والسرطان ، فكذلك توجد فيها المركبات النباتية ذات التأثير الفعال والقوي كمضادات للأكسدة وتقي من كثير من الاورام السرطانيه ، فلذلك ينصح الجميع بالإكثار من تناولها .

- **تناول الاطعمه الغنيه بالسيلينيوم :**

فهي تساعد في تخفيض نسبة الاصابه بالاورام السرطانيه الى النصف ، حيث بينت الابحاث ان نقص هذا العنصر يترافق مع ظهور بعض الاورام السرطانيه واهمها سرطانات القولون



والكبد والثدي والرئه وسرطان القصبه الهوائيه ، ويتوفر السيلينيوم في الثوم ، الحبوب ، البندق ، بذورعباد الشمس ، الفطر ، البيض ، الدجاج ، الكبده والكلاوي وفي الاطعمه البحريه كالتونه والمحار.

بعض المنتجات الغذائيه الغنية بالمركبات النباتية المضاده للاكسده Phytochemicals والتي تساعد في الوقايه من الأمراض السرطانية :

هنالك اغذية ينصح بتناولها لاحتوائها على المركبات النباتية المضاده للاكسده Phytochemicals والتي تقيك وتقلل من احتمال إصابتك بالسرطان ومنها :

- **البروكلي وفصيلة القرنبيط والملفوف :**

وبصوره خاصه الاحمر والارجواني حيث تحتوي على مركبات الإندول ومركبات السلفورافين والتي تزيد من انتاج الأنزيمات المضادة لبعض انواع السرطان كسرطان القولون والثدي .

- **الثوم والبصل :**

حيث انها تحتوي على مركبات ألاليسين واللايل سالفيت ، فأن الأول يساعد في السيطره على ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول واما الثاني فيزيد من انتاج أنزيم مضاد للاورام السرطانيه .

- **الفواكه والخضراوات الملونة كالحمضيات :**

ومنها البرتقال والجريب فروت وبصوره خاصه الاحمر منهما ، والبطيخ الأحمر (الرقي)، العنب وبصوره خاصه الاحمر والاسود والارجواني ، المشمش ، الطماطم المطبوخه او الطازجه، والجزر ، حيث انها تقي من الاصابه بالاورام السرطانيه في الجهاز الهضمي ، عنق الرحم ، البنكرياس ، الثدي ، الرئتين ، البروستات ، بالاضافه الى مساعدتها في الوقايه من الأمراض القلبية .

- **فول الصويا :**

ان فول الصويا وجميع مشتقاتها تحتوي على مركبات الأيسوفلوفين التي تساعد على الوقايه من انواع من السرطانات وبصوره خاصه سرطان الثدي .

- **الخضراوات ذات الاوراق الخضراء الداكنه كالسبانغ :**

وبقية الخضار كالفلفل (وبصوره خاصه الحاد الطعم منه)، الباميا والبطاطس الحلوه . ومن الفواكه الاخرى الليمون، التفاح، الاناناس. وكذلك فهنالك الشاي وبصوره خاصه الاخضر والابيض، فهذه الاغذيه تكون غنيه بالمركبات النباتيه المضاده للاكسده ولها اهميه في الوقايه من الاصابه بالاورام السرطانيه .

بعض الحقائق حول العناصر الغنيه بالمركبات النباتية المضاده للاكسده Phytochemicals :

- اكدت جميع الابحاث والدراسات على ان المركبات النباتيه المضاده للاكسده والموجوده في الفواكه والخضراوات تقي من الاصابه بالاورام السرطانيه وبشكل خاص سرطان الحنجره ، الرئه ، الثدي ، الرحم ، والبنكرياس لدى المكثرين من تناولها

- ان الاطعمه الغنيه بالمركبات النباتيه المضاده للاكسده والتي تسمى الجلوتاثيون مفيده في الوقليه من بعض الاورام السرطانيه ، ويقول الدكتور دين جوزنز استاذ الكيمياء الحياتيه بكلية الطب في جامعة ايموري الامريكيه " ان مركبات الجلوتاثيون لها دور في ايقاف نشاط مالا يقل عن 30 ماده مسببه للاورام السرطانيه حيث انها توقف نشاط الشق الايوني الحر الذي يسبب تخريب وتدمير الخلايا " .

جدول يبين كمية الجلوتاثيون لكل 100 غم من الاطعمه الغنيه به :

الاطعمه	الطازجه	المطهوه
الجزر	75 ملغرام	35 ملغرام
الطماطم	169 ملغرام	27 ملغرام
السبانغ	166 ملغرام	108 ملغرام
لب الجوز	كميه جيده	
البرتقال	كميه جيده	

هل النباتيون هم أقل عرضة للإصابة بالاورام السرطانيه ؟

نعم فبالإضافة الى عدم تناول هؤلاء الاشخاص للحوم فهم يتناولون الخضراوات والفواكه بكميه أكثر مما يفعله غيرهم ، فلذلك تقل لديهم نسبة الاصابه بالامراض الخطيره ومنها الاورام السرطانيه .

خطوات سهلة التطبيق ذات مردود ايجابي لزيادة مقاومة الجسم ضد الأورام السرطانيه :

- **انضاج اللحوم على نار هادئه :**

اثبتت البحوث والدراسات ان لطريقة طهو الطعام وبصوره خاصه اللحوم دور مساعد في حدوث الاورام السرطانيه والوقايه منها فمثلا : تناول السمك المشوي على نارهادئه كما في طريقة شوي السمك العراقيه المعروفه " بالمسكوف" او المطهو بالبخار، اصح من تناول السمك المقلي، ولكن اذا قارنا السمك بالدجاج سنجد ان السمك المقلي افضل 8 مرات من الدجاج المقلي، اما من ناحية اللحوم فأن افضل الطرق هي ان تطهى بالفرن وعلى نار هادئه وليس بدرجات حراريه عاليه كطريقة القلي او الشواء على النار المباشرة او اللهب المباشر، حيث ان ذلك سوف يؤدي الى تكون مركبات كيميائيه خطيره فيها، وعند تناولها قد تتسبب في اتلاف الحامض النووي DNA للخلايا والتي قد تؤدي في نهاية الامر الى الاصابه بالاورام السرطانيه مثل سرطان القولون والكبد والبنكرياس والثدي والمثانه.

- **خلط فول الصويا مع اللحوم :**

" في حالة حبك وعدم مقدرتك على مقاومة تناول اللحوم الحمراء يمكنك مزج 10% من بروتين الصويا مع 90 % من لحوم العجل او اية لحوم بدون دهون وعمل همبرجر صحي

خاص ، حيث تكون بروتينات فول الصويا كافيه لاعاقة الامينات الهيتروسايكليه الضاره والتي تتكون بعد طهو الهمبرجر " هذا ما اكده العلماء المتخصصون في هذا المجال .

- **خلط املاح السيلينيوم مع مركبات " السلفورافين " المضاده للاكسده :**

ان القيام بخلط الاطعمه التي تحتوي على املاح السيلينيوم مع الاطعمه التي تحتوي على مركبات " السلفورافين " المضاده للاكسده ومثلما اكد علماء المعهد الامريكي لعلوم الغذاء " ان مزج وتناول اطعمه غنيه بأملاح السيلينيوم (التي ذكرناها اعلاه) مع اطعمه غنيه بمركبات السلفورافين المضاده للاكسده (البروكلي ، والقرنبيط ، والملفوف) لها تأثير اكبر ب 13 مره من تناول كل منهما على حده " ، وعليه فان تناول طبق الدجاج بالملفوف والثوم او سلطة البروكلي مع الفطر ، والى غير ذلك من الاطعمه ، تعتبر من الخيارات الممتازه للوقايه من الاصابه بالاورام السرطانيه ،

ان هذا لايعني تناول مكملات السيلينيوم والسلفورافين من اجل الوقايه من الاورام السرطانيه، بل العكس ان المستويات العاليه منها في الجسم له تأثيرات سامه وخطيره على الصحه ، ولكننا هنا نؤكد على ضرورة تناول الاطعمه الغنيه بالعناصر والمركبات النباتيه الطبيعيه السالفة الذكر .

- **استبدال الرز الابيض بالرز الاسمر :**

فأن الاخير يحتوي على الياف اكثر وكذلك على مركبات الفينول (وهي مركبات نباتيه مضاده للاكسده تقي الجسم من الاصابه بالاورام السرطانيه وتكون موجوده بوفره في الرز الاسمر وليس الابيض) .

- **التخلص من جزء من الدهون بسلق اللحوم :**

يمكنك سلق اللحوم على النصف ومن ثم التخلص من ماء السلق ، بعد ذلك تستطيع ان تكمل الطبخ بالشوي على نار هادئه او في الفرن .

- **تجنب زيادة الوزن والسمنة :**

كما هو ثابت علميا فان السمنه تزيد من مخاطر السكتات الدماغيه وامراض القلب والسكري وبعض الاورام السرطانيه كسرطان القولون والبروستات وسرطان الرحم والثدي بعد سن انقطاع الدوره الشهريه لدى النساء .

- **ممارسة الرياضة بانتظام :**

اكدت الدراسات والبحوث على ان ممارسة الرياضه بشكل منتظم تساعد في الوقايه من الاصابه بسرطان البروستات والقولون لدى الرجال وسرطان الثدي لدى النساء ، ولكنه ليس

معلوما بالضبط مدة ومقدار وشدة التمارين الرياضيه ، ويعتقد ان ممارسة التمارين المعتدله وبانتظام قد تكفي للوقايه .

- **التقليل من تناول الدهون :**

عليك بتقليل كمية الدهون المتناوله بصورة عامة والمشبعة منها بصورة خاصة والموجودة في المصادر الحيوانية وخصوصا الحليب ومشتقاته وذلك من خلال :

* استبدال الحليب الكامل الدسم بمنزوع الدسم .
* استبدال الأجبان والألبان الرائبه الكاملة الدسم بمنزوعة الدسم .
* التقليل من استخدام الزيوت أثناء الطبخ وفي حالة استخدامها يجب اختيار النوعيات الغنيه بالاحماض الدهنيه الاحاديه غير المشبعه لانها بطيئة التأكسد وبصوره خاصه زيت الزيتون وزيت الكانوله وتحاشي تكرار استعمالها لاكثر من مره في القلي .
* التقليل من تناول اللحوم الحمراء واستبدالها بالدجاج والسمك والديك الرومي ، مع الانتباه الى رفع الشحوم من اللحوم الحمراء ورفع جلد الدجاج والديك الرومي .
* التقليل من تناول اللحوم البارده المملحه الغنيه بالدهون والمحفوظه بمادة النترات ، اذ ان كثرة تناولها قد تترافق مع احتمال الاصابه بسرطان المريء او المعده .

- عدم تناول الطعام المقلي كل ما أمكن ذلك ، والتعود على تناول الطعام المشوي في الفرن او على نار هادئه أو المسلوق ، وعدم طهي اللحوم بدرجات حراره عاليه وبصوره خاصه على لهب مكشوف ، اذ ان تفاعل دخان الفحم مع اللحوم ودهونها يولد مواد مسرطنه ، بينما تناول اللحوم المشويه على الفحم ، او على نار هادئه بدون لهب ليس فيه خطوره .

- **الاكثار من تناول الالياف :**

ان تناول كميات كبيرة من الألياف والاطعمه الغنيه بها كتناول الفواكه والخضراوات والبقوليات والتقليل من تناول السكريات والحلويات واستبدالها بالفواكه الطازجة والتقليل من تناول المشروبات الغازية واستبدالها بالعصائر الطبيعية يقلل من مخاطر التعرض للاصابه بالاورام السرطانيه ، وأيضاً من احتمال الاصابه بالأمراض القلبية ومن زيادة الكوليسترول في الدم وتحافظ على ضغط الدم وتنظم نسبة السكر في الدم وتمنع حدوث الامساك .

كما وان استعمال الزعفران في الطهي له فوائد كبيره ، فالدراسات الحديثه تقول بان له مفعول وقائي وعلاجي للاورام السرطانيه بسبب غناه بمضادات الاكسده (اللايكوبين والبيتاكاروتين) ، وكذلك فان لاستعمال الكركم ايضا دور وقائي مهم ضد بعض الانواع من الاورام السرطانيه ، (راجع فصل المكسرات والتوابل هي ليست فقط لاضفاء النكهه والطعم) .



هل السرطان مرض معدي ؟

لم تستطع البحوث والدراسات ان تثبت ولحد الآن بأن السرطان مرض معدي ، ولكن من المعلوم أن هنالك فيروسات مرتبطة بحدوث بعض انواع السرطانات ، إن الفيروسات بحد ذاتها لاتسبب الاورام السرطانيه ولكنها تؤثر على خلايا الجسم بطريقة ما تجعلها أكثر عرضة وانفتاح لدخول المواد المسرطنة ، ومن الأمثلة على ذلك ترافق اصابة فايروسيه لعنق الرحم مع سرطان عنق الرحم .

نصائح صحية وطبيه للوقاية من الاصابه بالاورام السرطانيه :

- تذكر دائماً بأن الوقاية خير من العلاج .
- ان اكتشاف الورم السرطاني مبكراً سيؤدي الى نتائج أفضل .
- عليك الاهتمام بمعرفة جسمك وعمل الفحوصات الدورية العامة ولا تنسىاجراء فحوصات الفم والأسنان أيضاً .
- راقب أية تغييرات قد تطرأ على صحتك الاعتيادية ولاتهمل وجود اي انتفاخ او تورم أو تغيرات قد تحدث ، وراجع الطبيب المختص حالا لغرض اجراء الفحوصات الطبيه اللازمه.
- أقلع عن التدخين فورا فإنه من أخطر و أكبر مسببات السرطان .

هل من الممكن تجنب الاصابة بالأورام السرطانية ؟

- امتنع نهائيا عن تناول المشروبات الكحولية .
- راقب وزنك وحافظ على صحتك بممارسة الرياضة والاسترخاء بأنتظام .
- لاتعرض جسمك للشمس لفتره طويله بدون وقاية .
- استعمل بدائل صديقة للبيئة وبصورة خاصة عند اختيارك للمبيدات الحشريه والمنظفات او المعقمات .
- اتبع تعليمات السلامة في مكان العمل وفي المنزل والشارع بابتعادك عن الملوثات وتجنب الكيمياويات والإشعاعات ... الخ .
- قلل من تناول الدهون عامة وبصورة خاصة المشبعة منها .
- أكثر من تناول الفواكه والحبوب ، ومن الافضل ان تتناولها كامله مع قشورها وكذلك تناول الخضراوات والبقوليات .
- على المرأه ان تتعلم كيفية اجراء الفحص الشخصي للثدي وتقوم بذلك بنفسها ، وان تجري ذلك الفحص مره واحده كل شهر (أطلبي من طبيبتك أن تعلمك ذلك) ، ولا تهملي اجراء مسحة عنق الرحم (Pap Smear) وتكرارها للتأكد من سلامتك .

الفصل السابع
اضطرابات تصيب الجهاز الهضمي

تحدث بعض الاضطرابات في الجهاز الهضمي نتيجة لعدم اتباع عادات غذائيه صحيحه ، فحسب رأي الدكتور ديباك جوبرا أختصاصي الغدد الصماء في كلية طب ستونهام بولاية ماسيتيوسيس الامريكيه " اننا نستطيع تلافي مايقارب 80 % من المشاكل الهضميه بأتباع الطرق الصحيحه في تناول الطعام والشراب " ، ومن الضروري معرفة ان تناول الطعام يجب ان يتم فقط عند الشعور بالجوع، ومثلما هو مهم اختيار نوع الطعام ووقت تناوله ، فكذلك من المهم جدا اختيار المكان المناسب ومراعات الهدوء والاسترخاء والابتعاد عن المؤثرات الخارجيه ، كمشاهدة التلفاز او سماع نشرة الاخبار او قراءة الصحيفه ، ولعله من المفيد ايضا مراعات اضفاء لمسه جميله على المائده ، كوضع بعض الزهور ، واختيار اطعمه ذات الوان وروائح محببه ، ومحاولة الاكل ببطئ ومضغ الطعام جيدا والتمتع بأكله وليس التهامه ، والاهم من ذلك كله هو التوقف حال الشعور بالاكتفاء ولاداعي لانهاء جميع ما في الطبق ، وفي حالة عدم مراعات ماذكر انفا فمن الممكن ان يصاب الجهاز الهضمي بأضطراب وخلل في عمله مما يؤدي الى شعور الشخص بعدم الراحه الناتجه عن تلبك المعده والانتفاخ ، وفي هذا الفصل سنحاول التطرق الى بعض هذه الاضطرابات والاعراض وتوضيح اسباب حدوثها وطرق معالجتها .

الغازات والانتفاخات Gases & Distention

ان الكثير من الناس يشكون من حدوث الانتفاخات والغازات بشكل متقطع اومستمر والذي عادة ما يعقب تناولهم للطعام مما يسبب الشعور بالانزعاج وعدم الراحه لديهم . وفيما يلي سنتطرق الى اهم اسبابها وطرق تجنبها والحد من تأثيراتها (طبعا بعد استثناء الجانب المرضي والذي يتم علاجه من قبل الطبيب المختص) :

ماهي اسباب حدوث الانتفاخات والغازات ؟

ان احد اهم اسباب حدوث الانتفاخات والغازات هو من جرّاء ابتلاع الهواء اثناء تناول الطعام اوالشراب ، وقد يحدث ذلك لأسباب عديده ، ومن تلك الاسباب :

- السرعة في تناول الطعام وعدم مضغه بصوره جيده .
- وجود مشاكل في الاسنان اواللثه ، او تركيب طقم الاسنان بصوره غير صحيحه .
- مضغ العلكه (اللبان) .

- الاكثار من تناول المشروبات الكاربونيه .
- تناول بعض الانواع من الاطعمه : كالبقوليات ، البصل ، البرغل والفريكه ، القرنبيط، الباميا ، البروكلي ، الملفوف (اللهانه) قد يكون بحد ذاته السبب في تكوّن الغازات داخل الجهاز الهضمي ، اذ ان تناول الاطعمه التي تحتوي على الكربوهيدرات المعقده ونسبه عاليه من الالياف وهذه لايتم هضمها بصوره كامله في المعده فعند انتقالها الى القولون ستتعامل معها البكتريا الموجوده هناك فتتخمّر وتتسبب في تحررالغازات التي نشعر بأزعاجها داخل الامعاء .

- **عدم تقبل سكر الحليب (اللاكتوز) المتسبب عن نقص إنزيم اللاكتيز :**

* هنالك سبب آخر مهم لحدوث الانتفاخات وهوعدم تقبل سكر الحليب (اللاكتوز) وسببه نقص إنزيم اللاكتيز، إن إنزيم اللاكتيز يقوم بتجزئة سكر الحليب اللاكتوز وتحويله إلى سكريات أحادية هما الجلوكوز والجالكتوز ، اللذان يمدان الجسم بالطاقة .

* عند تناول الحليب من قبل شخص يعاني من نقص انزيم اللاكتيز الموجود في الامعاء الدقيقه والمسؤول عن هضم سكر الحليب اللاكتوز ، في هذه الحالة سوف لن يهضم سكر اللاكتوز وعند وصوله الى القولون من غير هضم وبفعل البكتريا الموجوده هناك سيتم تخمّره وبذلك تتحررالغازات وتحدث الانتفاخات التي يشعر بها هؤلاء الاشخاص .

* ان الأشخاص الذين يشكون من هذه الحالة غالباً ما يبدأ انخفاض الإنزيم لديهم في عمر 4 - 6 أعوام ، ويبدأ ظهور الأعراض في بداية سن البلوغ حيث تحدث عند بعض الأشخاص اضطرابات في الجهاز الهضمي نتيجة لعدم هضم سكر (اللاكتوز) ، وذلك بسبب نقص في إنزيم اللاكتيز الموجود عادةً وكما ذكرنا اعلاه في الخلايا المخاطية المبطنة للأمعاء الدقيقة .

* إن هذا المرض موجود في كافة بلدان العالم ولكن نسبة انتشاره تختلف من بلد إلى آخر، فمثلاً في اليابان والصين يكون انتشار هذا المرض بنسبة قد تصل الى 90% من مجموع السكان بينما تقل هذه النسبة إلى حوالي 80% في الدول العربية . ولدى الأمريكان البيض تكون هذه النسبة 5- 20% ، ولدى الإنجليز تكون 5- 8% ، وفي دول أوربا الغربية 2-8 % فقط ، واما في كندا فحوالي 20% من مجموع السكان هناك .

* وقد تكون هذه الحالة وراثية أو مكتسبة ، وقد تصاحب الإنسان مدى الحياة أو لفترة مؤقتة .

ماذا يحدث لك في حالة نقص هذا الإنزيم ؟

بعد تناول الطعام المحتوي على سكر اللاكتوز بفترة ½ ساعه إلى 4 ساعات تقريبا قد يشكو الشخص من بعض الأعراض

ومنها : انتفاخ وألم في البطن مع إسهال ، وهذا مايحدث لدى الاشخاص الذين يشكون من نقص في انزيم اللاكتيز ، وكما ذكرنا فأن تفسير سبب حدوث تلك الأعراض هو نتيجة تخمر اللاكتوز الغير ممتص ويكون التخمر بفعل بكتريا القولون والذي ينتج عنه تجمع غاز الهيدروجين مع حامض اللاكتيك .
ان شدة هذه الأعراض تعتمد على مستوى النقص في إنزيم اللاكتيز، وكذلك على الكمية المتناولة من سكر اللاكتوز بالإضافة إلى وجود أو عدم وجود أمراض اخرى في الجهاز الهضمي.

بعض الحالات التي يحدث فيها نقصان في إنزيم اللاكتيز :

- وجود تلف أو جرح في جدار الأمعاء .
- في فترة النقاهة بعد الاصابه بأمراض الالتهابات البكتيرية او الفايروسية .
- بعد اجراء عملية جراحية للبطن .
- أثناء اجراء العلاج الشعاعي او الكيمياوي .
- عند تناول المضادات الحيوية .
- قد يحدث عدم تقبل لسكر اللاكتوز لفترة مؤقتة أثناء الحمل .

هل يحدث عدم تقبل سكر الحليب عند الأطفال ؟

- قد يحدث ذلك عند الرضيع أو الأطفال ولكن بنسبة ضئيله .



- إن أغلب الأطفال يمكنهم هضم سكر الحليب اللاكتوز خلال السنة الأولى من العمر .

ماذا أعمل إذا كنت أشكو من عدم تقبل او عدم هضم سكر الحليب ؟

يعتقد بعض الناس أن العلاج هو بأخذ بعض مضادات الحموضة اوأدوية أخرى مشابهه ، وهم قد يتحسنون مؤقتاً ولكن هذه ليست الطريقة المناسبة والصحيحة ، فالعلاج الصحيح هو العلاج الغذائي وكما يلي :

1. يمكن السيطرة على أغلب الحالات بواسطة تجنب تناول كميات كبيرة من الأطعمة التي تحتوي على اللاكتوز .
2. أغلب البالغين يمكنهم تقبل 3- 5 غم من اللاكتوز في الوجبه الواحدة او بمعدل 8-10 غم من اللاكتوز في اليوم الواحد قبل ظهور اعراض مزعجه لديهم .
3. من الافضل اللجوء الى استعمال أنواع من الحليب ومشتقاته منزوع منها سكر اللاكتوز بنسبة تصل إلى 70% وهي عادة ما تكون متوفرة في الاسواق .
4. تتوفر في الصيدليات كبسولات وقطرات تحتوي على إنزيم اللاكتيد ، وعليه فبالإمكان وضعها في قنينة الحليب وتركها في الثلاجة لمدة 24 ساعة وهي ستقوم بانقاص محتويات الحليب من السكر بنسبة 70% وفي نفس الوقت فأن بقية المواد في الحليب سوف تحتفظ بقيمتها الغذائية .

ماهي كمية اللاكتوز في الحليب ومشتقاته :

الاطعمه الحاويه على اللاكتوز	كمية الطعام	مقدار اللاكتوز بالغرام
الحليب الكامل الدسم	كوب واحد	11
الحليب المنزوع الدسم	كوب واحد	14-9
اللبن الرائب	كوب واحد	12
الجبنه المنزوعة الدسم	كوب واحد	6-5
الايس كريم	كوب واحد	9
الجبنه الصلبه	اونس واحد	1 -0.5
الزبده	ملعقة طعام واحده	0.15

كيف تتخلص من الانتفاخات والغازات ؟

- تعَود على تناول طعامك ببطئ ولا تلتهمه وحاول ان تمضغه جيدا .
- اذا كنت من الذين لم يتعودوا على تناول الاطعمه الغنيه بالكربوهيدرات المعقده مثل الباقلاء والحمص ، فحاول ان تتعود على تناولها بالتدريج ، ويمكنك ايضا التخلص من ماء

التنقيع او ماء السلق وبذلك ستتخلص من بعض السكريات الموجوده فيها والتي عادة ماتكون سبب اضافي لتكوين الغازات .

- في حالة كونك تشكو من نقص انزيم اللاكتيز يمكنك اضافة اقراص او قطرات اللاكتيد المتوفره في الصيدليات الى اطعمتك التي تحتوي على سكر الحليب اللاكتوز .
- افحص اسنانك دوريا وحاول ان تتأكد من سلامة تركيب الاسنان في حالة وجود طقم او اسنان مركبه .
- امتنع عن تناول المشروبات الكربونيه ومن ضمنها ماء الصودا .
- تجنب مضغ العلكه او مص الحلوى الصلبه .
- تجنب شرب الماء والسوائل اثناء تناول الطعام فهي ستؤدي الى تخفيف العصارات الهضميه مما يتسبب بعدم قيامها بعملها بشكل جيد .
- تعود على ممارسة الرياضه بشكل منتظم وبصوره خاصه التمارين التي تختص بتقوية عضلات البطن .
- يمكنك تناول قدح من شاي عشب البابونج او الكمون لما لها من مفعول مريح للجهاز الهضمي.

ملاحظه : ان باتباعك النصائح اعلاه سوف تتجنب ازعاجات الانتفاخ والغازات ، وفي حالة عدم استطاعتك التخلص منها فعليك بأستشارة الطبيب المختص ، ولاتستمر بتناول مضادات الحموضه فهي ليست لعلاج الام الغازات، وقد يكون هناك سبب مرضي آخرفي الجهاز الهضمي كقرحة المعده او قرحة الاثني عشر او غيرها ، فعليك بطلب مساعدة طبيبك.

حرقة المعده Heart Burn

ان ما يقارب الثلث من البشر يشكون من حرقة المعده ، هذا ما يقوله البروفيسور دونالد كاسيل (رئيس قسم امراض الجهاز الهضمي بكلية طب جامعة ويك فورست الامريكيه) ، ان سبب حرقة المعده يعود الى خلل في الصمام الذي يربط اسفل المرئ بالمعده ، فعندما نبتلع الطعام ، تنبسط العضلات الموجوده في اسفل المرئ وتسمح بمرور الاطعمه الى المعده ، بعدها ينغلق الصمام بسرعه ، وفي حالة وجود ارتخاء في هذه العضلات او عندما

لايتم انبساط العضلات وفتح الصمام بشكل طبيعي يحدث ارتجاع لقسم من محتويات المعده الى المرئ، وان السائل المرتجع والغني بحوامض المعده عندما يلامس الغشاء المبطن للمريئ يتسبب بتخديشه وحدوث ما يسمى بحرقة المعده .عادة مايحدث ارتجاع حوامض المعده الى المرئ بعد تناول الطعام بحدود ساعه او اكثر قليلا وقد يستمر ذلك لعدة ساعات، وفي حالة وجود ارتخاء شديد في عضلات صمام المرئ فسوف تتكرر هذه العمليه مما يكون السبب في حدوث مضاعفات اكثر شده، ولكنها وفي حالات اخرى قد تختفي تلقائيا.

من يصاب بحرقة المعده ؟

عادة ما يصاب بها : الاشخاص الذين يتعرضون للتوتر والشد النفسي ، من لديهم زياده في الوزن ، الحوامل ، كبار السن ، متناولي المشروبات الكحوليه والمدخنين ، وكذلك الذين يلتهمون الطعام بسرعه وبكميات كبيره قبل وقت النوم مباشرة ، كما ان مرتدي الاحزمه والملابس الضاغطه ومتناولي بعض انواع الادويه وكذلك الاشخاص المقلون من النشاطات البدنيه هم اكثر عرضه للاصابه بحرقة المعده .

هل حرقة المعده من الحالات الخطيره ؟

توجد بعض الخطوره احيانا حيث ان احماض المعده تسبب تخدشات وتلف في الغشاء المبطن للمرئ ، وعند حدوثها يجب التأكد من انها ليست عرض مترافق مع وجود مرض عضوي آخر كقرحة المعده او ورم في المعده خصوصا عند حدوثها لدى كبار السن . وفي حالة تكرار حدوثها عليك بأستشارة الطبيب المختص .

كيف تتعامل مع حرقة المعده ؟

واليك بعض الارشادات فيما اذا كنت من الذين يشكون من تكرار حدوث حرقة المعده :

- تجنب او قلل من التوتر والشد النفسي اليومي (راجع فصل عش حياتك بأقل مايمكن من القلق والتوتر) .
- تجنب الاطعمه التي قد تتسبب في تخديش بطانة المريء مثل الاطعمه الحامضيه والمخللات والاطعمه المخرشه كتلك الاطعمه الغنيه بالتوابل ، والشكولاته والقهوه وكذلك التقليل من الاطعمه المقليه .
- حاول تخفيض وزنك في حالة كونك تشكو من زيادة الوزن .
- الامتناع عن التدخين (التدخين يؤثر على عمل الصمام الذي يربط المريئ بالمعده) .
- الامتناع عن تناول المشروبات الكحوليه .
- تجنب التخمه وحاول ان تكون وجبتك صغيره .
- عدم ارتداء حزام ضاغط او ملابس ضاغطه .

- تجنب الاستلقاء اوالنوم مباشرة بعد تناول الطعام، يفضل ان تترك ساعتين بين وقت تناول الطعام والنوم ، ويمكنك تهيئة السرير بحيث يتم رفعه من جهة الرأس بحدود 6 أنج ، وكذلك يمكنك استعمال وساده ثانيه .
- في حالة استعمالك لبعض الادويه تجنب تناولها قبل ذهابك الى النوم مباشرة ، ويفضل ان تترك فترة ساعه على الاقل ، وعلى ان تتناولها وانت واقف ، وتناول معها كميه كافيه من الماء .
- يمكنك تناول بعض مضادات الحموضه عند الحاجه .
- استعمل علكه خاليه من السكر، ففي دراسه حديثه اجريت بجامعة الباما في برمنغهام بينت : " ان استعمال العلكه قد ساعد سبعه من كل عشره اشخاص ممن يعانون من حرقة المعده في التخلص منها " ، ولو انها دراسه منفرده ولكنها معقوله والتفسير انه العلكه تسبب زيادة افراز اللعاب الذي يقوم بتخفيف وغسل الحامض الصاعد من المعده الى المرئ والمتسبب بحدوث تلك الحرقه .

متى تحتاج الى استشاره طبيه ؟

في حالة معاناتك من تكرار حدوث حرقة المعده لاكثر من مرتين او ثلاثة مرات اسبوعيا ، او في حالة وجود الم شديد اوترافقه مع غثيان وتقيئ ، اوخدر في الاطراف العليا مع شعور بالبروده عليك بمراجعة اقرب مركز طوارئ لاستلام الاسعافات الضروريه ، اذ قد يكون السبب اخطر من مجرد اضطراب في الجهاز الهضمي كوجود ازمه قلبيه مثلا .

الامساك Constipation

حسب رأي الدكتور مارفن شوستر البروفيسور في الطب الباطني بكلية الطب / جامعة جون هوبكنز الامريكيه فأن الامساك يعرف بكونه " صعوبة وعدم خروج البراز لفترة ثلاثة ايام اواكثر " .

ان عادة البراز تختلف من شخص لاخر فمنهم من يذهب الى الحمام ثلاثة مرات في اليوم وآخرين ثلاث مرات اسبوعيا ويعتمد ذلك على عوامل كثيره منها وراثيه واخرى مكتسبه تتعلق بنمط الحياة ونوعية الغذاء المتناول .

من يصاب به

ان اكثر المصابون بالامساك هم : النساء في فترة الحمل ، ومباشرة بعد الولاده ، الاطفال ، كبار السن (بعد عمر ال 65 عام) ، كما ان الامساك قد يعقب اجراء بعض العمليات الجراحيه او في فترة النقاهه .

لماذا يحدث الامساك ؟

ان الامساك هو عارض وليس مرض وقد يحدث لاسباب عديده ، والممارسات المخطوءه قد تكون من اهم مسبباته :

- قلة ممارسة التمارين الرياضيه .
- تناول الطعام غير الصحي .
- بعض امراض الجهاز الهضمي كتهيج القولون واورام الجهاز الهضمي....الخ .
- كثرة استعمال الملينات والتعود عليها مما يؤدي الى كسل الامعاء .
- تغير في طبيعة الحياة كالحمل او الولاده او التقدم بالعمر .
- تناول بعض الادويه كمضادات الحموضه التي تحتوي على الالمنيوم ، اقراص الحديد ، مضادات الكآبه ، المدررات ومضادات المغص .
- ان اي شخص معرض للاصابه به احيانا ولفتره قصيره .

كيف تتخلص من الامساك ؟

توجد عدة طرق لمكافحة الامساك والتعامل معه ومنها :

- تناول اطعمه متوازنه صحيه وغنيه بالالياف (راجع فصل الالياف خير دواء) ، مثل الكربوهيدرات المعقده وتشمل النخاله ، الحبوب الكامله والبقوليات ، كذلك تناول الفواكه والخضراوات الطازجه والمطهوه ، والفواكه الجافه مثل التمر، التين ، البرقوق وكذلك المكسرات .
- اكثرمن تناول السوائل وخصوصا شرب كميات وافيه من الماء .
- يمكنك وضع ملعقتي طعام من عصير التمر (الدبس) في قدح من الماء وتناوله ، وتكرار ذلك مرتين في اليوم (قدح صباحا وآخر مساءأ) ولعدة ايام وسوف يساعد ذلك على تنظيم عمل امعائك .
- مارس الرياضه بأنتظام .
- خصص وقت معين للذهاب للحمام (بعد تناول الطعام مثلا) ولاتهمل حاجة جسمك .

تحذير

في حالة استمرار الامساك ، او تغير في عادات البراز الاعتياديه وبدون سبب واضح ، او ترافق البراز مع وجود دم ، فعليك بمراجعة الطبيب المختص لاجراء الفحوصات اللازمه لاجل استثناء وجد سبب عضوي خطير مخفي .

البواسير Piles

وتعني أحتقان وتورم الاوعيه الدمويه الموجوده في وحول فتحة الشرج ، وقد تكون عارض لمرض عضوي آخر ومن اهم اسباب الاصابه بالبواسير هوالامساك ، حيث يحدث احتقان وانتفاخ في اوردة الفتحه الشرجيه نتيجة التلف الحاصل لصمامات هذه الاورده من جراء زيادة الضغط اثناء البراز، وبمرور الزمن تتفاقم الاعراض من حكه والم ثم انفجار في الاورده وحدوث النزف الدموي ، وتتراوح نسبة المصابين بالبواسير بحوالي 40 - 50 % من البشر وتكثر هذه الحالات في المدن الكبيره المتطوره بسبب نمط الحياة السريع والخاطئ. كما ان نسبة الاصابه لدى كبار السن تكون اكثر من غيرهم .

ماهي اسباب حدوث البواسير ؟

- الامساك والذي قد يحدث نتيجة قلة تناول الالياف في الطعام ، الجلوس او الوقوف لفتره طويله .
- العمل البدني الشاق والذي يستوجب حمل ونقل اشياء ثقيله .
- الحمل والولاده ، نتيجة ضغط الجنين وايضا بسبب التغيرات الهرمونيه ، حيث يحدث لدى الحوامل توسع في الاوعيه الدمويه ، كما ان الضغط الذي يحدث اثناء الولاده هو من احد اسبابه .
- قلة تناول السوائل وكثرة استعمال الملينات .
- التقدم بالعمر .
- الاسهال المتكرر والمترافق مع المغص .
- المبالغه في التنظيف والضغط والحك حول منطقة الشرج يؤدي الى تفاقمه والاستمرار في المعانات من تأثيراته .

بالرغم من ان كثير من البشر لديهم هذا المرض الا ان القليل منهم يشكون من اعراضه .

وتعتمد الاعراض على نوعية البواسير ، ومن اهم اعراضه :
البواسير الداخليه : خروج قطرات دم حديثه فوق البراز او اثناء التنشيف .
البواسير الخارجيه : قد توجد اعراض مثل ورم ، حكه ، احتقان والم .

كيف نمنع او نقلل من الآثارالمزعجه للبواسير ؟

ان وجود البواسير هو ليس بمرض خطير اذا لم يكن هنالك مرض آخر مخفي مسبب له أو حدوث مضعفاته ، وعادة ماتختفي اعراضه بعد عدة ايام من ظهورها ، وفي حالة عدم

اختفائها يمكنك التقليل من تأثيراتها وهذا هو الهدف الرئيسي من علاج البواسير ويتم ذلك بأن :

- تكثر من تناول الاطعمه الغنيه بالالياف ، ويجمع اغلب العلماء والباحثين في هذا المجال على محتوى العبارات التاليه: " لايوجد شك مطلقا بأهمية الالياف للوقايه من حدوث البواسير، كما وان لها دور كبير في شفاءها " (راجع فصل الالياف خير دواء) .
- تقلل من الجلوس في الحمام وكما يقول الخبراء في امراض الجهاز الهضمي ان الجلوس في الحمام يجب ان لايستغرق اكثر من خمسة دقائق بسبب تأثيرات ذلك السلبيه وازدياد الضغط على اوردة فتحة الشرج مما يؤدي الى احتقانها ومن ثم حدوث البواسير .
- يمكنك الجلوس في حوض ماء دافئ (بدون اية اضافات) لفترة عشرة دقائق ولعدة مرات في اليوم اذا امكن ذلك .
- تقلل من فترات الجلوس والوقوف .
- اكثر من شرب السوائل .
- تعود على ممارسة الرياضه وخصوصا المشي .
- في حالة وجود نزف فعليك بمراجعة الطبيب المختص لأجراء الفحوصات اللازمه .

الفصل الثامن
عش حياتك بأقل ما يمكن من القلق والتوتر

ان القلق هو حدث لاارادي والتوتر رد فعل الجسم لمؤثر خارجي ، وعادة ما تنتج وتبرز عن اختلال توازن المواد الكيمياويه داخل الدماغ . كلنا قد نمر بحالات من القلق والتوتر في حياتنا ولكن تأثيرات هذا القلق والتوتر القريبه والبعيده تختلف من شخص الى اخر وايضا فان رد الفعل يكون مختلف ، وعادة ما تختفي تلك التأثيرات عند تغير الضروف المتسببه في القلق والتوتر .

هل تعلم ان ثلاثه من كل اربعة اشخاص في العالم يعانون من اعراض القلق والتوتر؟ وقد يكونوا بحاجه الى اهتمام استثنائي او عنايه طبيه خاصه ، وغالبا ماتترك تلك الحالات بدون اهتمام اومتابعه او علاج، مما يؤدي الى حدوث مضاعفات قد تصل الى درجة تجعل الشخص عاجز عن اداء واجباته وافعاله الحياتيه اليوميه بشكل مقبول او انها قد تؤدي الى عزلة ذلك الشخص عن محيطه.

ماهي اهم اسباب حدوث القلق والتوتر؟

1. اسباب جسمانيه متعلقه بالمظهر الخارجي والاحتياجات الخاصه:

هنالك اشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصه يعانون من القلق والتوتربسبب الاعاقه الناتجه عن :

- حوادث السيارات وما يصاحبها من اصابات واحتياجات خاصه .
- تشوهات ولاديه او مكتسبه (كالسقوط اوالاصابات والحوادث) مما يؤدي الى ضعف في عضلات الجسم وتحديد لوظائف بعض اعضائه.
- بعض الامراض المزمنه (كامراض القلب، الربو ، قرحة المعده ، التهاب القصبات المزمن ، داء السكري ، ارتفاع ضغط الدم ....الخ).
- الاكثار من تناول بعض العقاقير الطبيه .

2 . اسباب خارجيه متعلقه بمحيط الاسره والعمل والمحيط الخارجي :

- سوء فهم واختلاف مع اقارب او اصدقاء .
- تأثير مشاكل الاطفال والمراهقين على الوالدين .

- سوء فهم و اختلاف مع شريك الحياة .
- ضغوطات العمل وتشمل غرور وغطرسة وتسلط الرؤساء بالاضافه لكميات عمل متراكمه وساعات عمل طويله .
- قلة المورد المالي وكثرة الالتزامات والمتطلبات الماديه .
- عدم القدره على تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والعائله ، وعدم ايجاد الوقت الكافي لممارسة الهوايات ، اولأخذ قسط من الراحه الشخصيه .
- التلوث الخارجي والتلوث البيتي .
- الشعور بالوحده وعدم الامان .

3 . اسباب متعلقه بانواع من الاطعمه والمشروبات غير الصحيه وكثرة تناولها :



- الافراط في تناول المشروبات والمأكولات التي تحتوي على الكافائين مثال ذلك القهوه ، الكولا ، الشوكلاته ، الشاي الاسود ...الخ .
- الافراط في تناول سكر الطعام .
- الافراط في تناول الاطعمه المقليه .
- الافراط في تناول الاطعمه المعلبه (وهذه تحتوي على مضافات غذائيه ومواد كيمياويه حافظه).
- تناول المشروبات الكحوليه .

ماهي الاعراض التي تصاحب القلق والتوتر ؟

فيما يلي ثمانية عشر بند من الاعراض التي قد تصاحب الاصابه بالقلق والتوتر ، ويمكن تقسيمها الى :

الاعراض الجسمانيه وتشمل :

- خفقان و تسارع ضربات القلب .
- ضيق في التنفس .
- شعور ببروده مع رطوبة اليدين .
- كثرة التعرق .
- احساس بالدوار .
- شعوربالم وتعب في العضلات (عضلات مشدوده وبصوره خاصه عضلات اسفل الرقبه من الخلف) .

- الشعور بالغثيان .
- اسهال مع اضطرابات المعده والامعاء .
- جفاف الفم مع صعوبه في البلع او احساس بورم في البلعوم .
- ارتجاف في بعض العضلات او حدوث رجفه في الجسم ككل .
- شعوربحراره في الرأس والوجه أو ببروده .
- كثرة عدد مرات التبول .

الاعراض النفسيه وتشمل :

- الشعور بالانزعاج وعدم الارتياح .
- صعوبه في التركيز وعدم القدره على الاستيعاب .
- سرعة الاحساس بالتعب .
- صعوبة النوم او قضاء ساعات طويله في النوم .
- انفعال وتهيج .
- شعور بالضياع او بأنه على شفا هاويه .

ملاحظه : قد يكون هنالك مرض عضوي وراء ظهور احد هذه الاعراض منفردا او مع عارض آخر ، لذا عليك بالتأكد وأستشارة الطبيب المختص .

ماهي التأثيرات المرضيه للقلق والتوتر على صحة الانسان وعلى المدى الطويل ؟

ان تعرض الانسان لضغوطات نفسيه وما يتبعه من الاصابه بالقلق والتوتر، واذا ماستمر ذلك لفتره طويله فسيؤدي الى الاصابه ببعض الامراض قد يكون القلق والتوتر النفسي من مسبباتها الرئيسيه ، ومن هذه الامراض:

- ارتفاع ضغط الدم .
- ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .
- امراض الشرايين والنوبات القلبيه والسكتات الدماغيه ، في دراسه حديثه نشرت في مجلة السكته الصادره عن جمعية القلب الامريكيه واجريت من قبل الباحثون الدانماركيون بينت " ان خطر الاصابه بالسكتات الدماغيه لدى الاشخاص المعرضين للتوتر المستمر يزيد من خطر الاصابه بالسكتات الدماغيه المميته " .
- داء السكري (الفئه الثانيه) .
- اضطرابات نفسيه مع أرق .
- ادمان على العقاقير الطبيه (كالمهدئات والمنومات) .
- انخفاض المناعه العامه والتعرض للاصابه بالامراض .
- ادمان على تناول المشروبات الكحوليه والتدخين .

- لدى الحوامل قد يؤدي الى اصابة الجنين بتشوهات خلقيه " فقد بينت دراسه دانماركيه حديثه بان التعرض للضغوط النفسيه القويه الناتجه عن المشاكل والخلافات الزوجيه والتي تنتهي بالطلاق والانفصال ، اوالحزن الشديد بسبب فقدان الزوج مثلا ، وفيما لو حدثت تلك الاشكالات اثناء فترة الحمل فأنها قد تؤدي الى ازدياد نسبة التشوهات الخلقيه لدى الجنين كالشفه الارنبيه مثلا . "
- وعند استمرار حالة القلق والتوتر وعدم معالجتها ومتابعتها ، فقد تؤدي الى مضاعفات خطيره وبالنتيجه الى الشيخوخه المبكره والمؤديه في النهايه الى الوفاة .

اذا كنت مصابا بالقلق والتوتر فمتى تحتاج الى استشاره طبيه والى علاج؟ وماهو الهدف من العلاج الطبي؟

- في حالة كون القلق والتوتر يؤثر على الانجاز العملي للشخص وعلى سلوكه ولفتره طويله .
- او في حالة وجود ستة اعراض او اكثر من مجموع الاعراض الثمانية عشر المصاحبه للقلق والتوتر والتي اسلفنا ذكرها اعلاه .

وان الهدف من العلاج الطبي هو :

- لتقليل الاعراض الجسمانيه والنفسيه التي تصاحب القلق الكامن والتوتر .
- لاعادة وظيفة العضو المتأثر(في الجسم) الىعمله الطبيعي .
- للتوصل الى فهم افضل للعوامل التي تؤثر على القلق الكامن والتوتر ، والى كيفية التعامل معها من اجل الوصول الى نتائج افضل .

ان من المهم معرفة وتشخيص مصدر القلق والتوتر ، والتعرف على الاجراءات الواجب اتخاذها للتخفيف من القلق الكامن او التوتر ، كما انه من المهم ان تعلم ان القلق الكامن والتوتر هما من المشاكل الصحيه القابله للشفاء ، وان الهدف من العلاج هو اعادة توازن المواد الكيمياويه المختله داخل الدماغ . ويجب ان تضع بنظر الاعتبار : أن الاعراض التي احتاجت الى وقت طويل للظهور فأنها ستحتاج كذلك لوقت طويل للاختفاء .

كيف يمكنك التخلص او التقليل من تأثيرالقلق والتوتر عليك ؟

" انّ تعلّم فن الاسترخاء اليوم يقلل من تأثيرالتوتر عليك في الغد " :

من المعلوم ان المعاناه من القلق والتوتر لفتره طويله سوف يؤدي الى الاصابه بكثير من الامراض ، ولعل من الحكمه ان تعلم بان تعلم فن الاسترخاء اليوم سيقلل من تأثير التوتر عليك غدا ، وان أول ماعليك مراقبته هو طريقة تنفسك خلال اليوم ، هل انك تتنفس بشكل عميق ام قصير ، في حالة كونه قصير فمعناه انك مجهد ، وهنا حاول ان تتعود على اخذ نفس عميق بحيث يستغرق الشهيق بحدود 7 ثوان ويتبعه الزفير الطويل بحدود 8 ثوان ، وذلك سيؤدي الىالاسترخاء والشعور بالغبطه والارتياح .

واليك الان بعض الخطوات العمليه التي يمكنك اتباعها لتقليل الضغوطات التي تواجهها يوميا للوصول الى حالة الاسترخاء التي تنشدها :

• **جد وقتا لراحة فكرك** : وعلى الاقل مره واحده يوميا : اختر وقت محدد سواء مع تناول عصير الصباح او في فترة الغداء او بعد وجبة العشاء الخفيفه ، استرخي وخذ نفسا عميقا ولاتفكر وتزعج نفسك في ما مضى او فيما مرّ عليك في يومك ودون ان تخطط لما سيأتي في غدك او لما سيحدث مستقبلا .



• **حاول ان تمشي :** يقول الدكتور هيربرت ديفربر (استاذ في قسم الفسلجه والرياضه بجامعة جنوب كاليفورنيا): " في حالة تعرضك لضغط كبير لاتنتظر الانفجار، لاتبقى جالسا وانت تغلي في مكانك بل اترك كل شيء وخذ وقت ولو قصير كي تمشي، ان اخذ قسط ولو كان 10- 15 دقيقه من المشي هي كافيه كصمام امان لتقليل تأثيرالتوتر على جسمك، وعضلاتك ، روحك واعصابك " ، تساهل ولاتزعج نفسك وتفائل فان فترات التوتر سوف تعقبها حتما فترات من الراحه والاسترخاء. (راجع فصل الرياضه تناسب كل الاعمار).

• **تناول كوب من شاي الاعشاب :** ان تناول كوب واحد من شاي البابونج او شاي ورق الغار او شاي الزعتر سوف يهّدئك ويحسّن مزاجك ، واعلم انه بمجرد حمل الكوب بين يديك

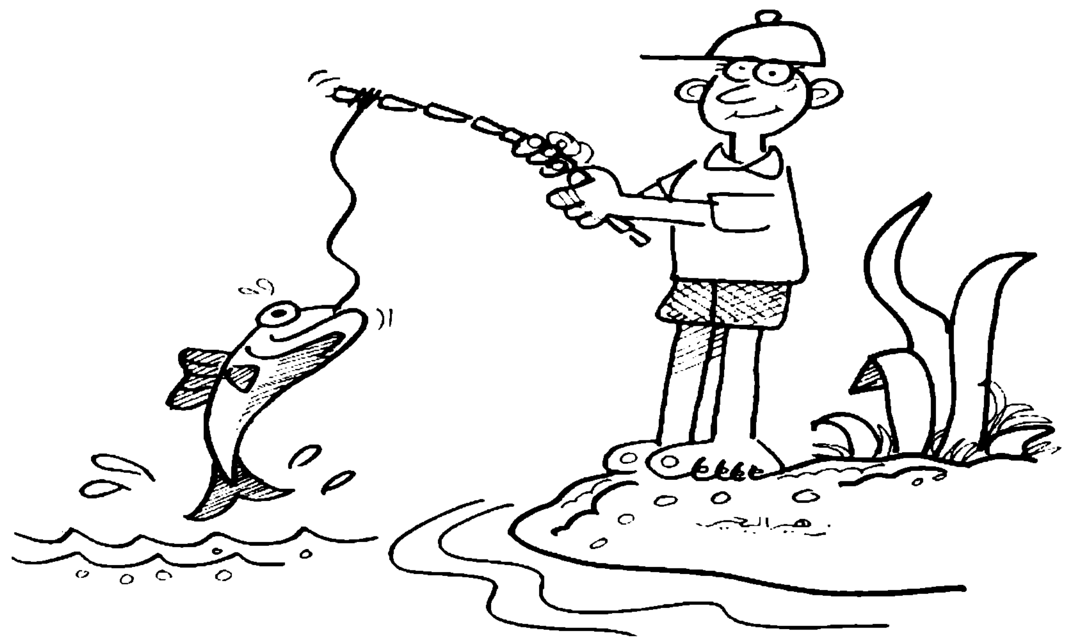
وشم أبخرت الشاي المنبعثه منه ، سيكون له تأثير كبير من حيث الشعور بالراحه وتخفيف القلق والتوتر ويعيد اليك الهدوء والسكينه .

- **مارس وتعلم كيف تحب الاخرين :** ان للحب تاثير عظيم على نفسك ، مارسه وسوف تلاحظ الفرق ، فحينما تهتم بالاخرين ستشعر بالرضا والسعاده والاحساس الجميل ، ففي دراسه حديثه اجراها الباحثون في الطب النفسي بجامعة نورث كرولاينا وعرضت في اجتماع الجمعيه الامريكيه للطب النفسي والجسدي خلاصتها " ان العناق والتلامس العاطفي ومن ضمنه مسك الايادي بحنان من قبل الازواج قبل بداية يوم من العمل يخفف من تأثيرات التوتر والضغط النفسي ، ويخفض من ضغط الدم ويقي القلب لبقية اليوم ، وعزى العلماء ذلك الى ان اللمس والعناق يشجع افراز هرمون " الاندورفين " في الجسم (الهرمون الذي يحسن المزاج ويعطي الاحساس بالسعاده والغبطه ويقلل من الشعور بالضيق والتوتر) ، كما ان العناق يثبط من افراز وتأثيرات الهرمونات المسؤوله عن التوتر ومنها " الكورتزول " ، فكلما كان الكوتزول منخفضا يشجع ذلك على افراز مزيد من كيمياويات الدماغ المسؤوله عن تحسين المزاج ، وهي الدوبامين والسيروتونين ، بالاضافه الى ان العناق يخفف من الاحساس بالوحده والعزله عن الاخرين .
- **خصص اوقات للراحه وتمتع بها بالكيفيه التي تحبها :** ان البشر مختلفون هذه حقيقه لاتحتاج الى نقاش ، ففي حالة احساسك بوجود شخص ما يحاول الضغط عليك او ازعاجك او في حالة وجود اية مؤثرات خارجيه اخرى ، لاتكتفي بالتذمر بل فكر بشكل هادئ لوضع حدا او حلا يناسبك لايقاف وعدم تكرار هذه الضغوطات والمؤثرات والازعاجات، فان مايريح غيرك ليس بالضروره سيريحك ، وعليه عليك ان لاتسمح بأن تفرض عليك مواعيد



وارتباطات انت غير مقتنع بها او بتوقيتها وخصوصا اذا ما تعارضت مع اوقات راحتك. في نفس الوقت يجب الانتباه الى عدم جلب مشاكل وهموم العمل الى داخل البيت وانما يجب تركها عند الباب . مارس هواياتك المحببه وقم بنزهه لوحدك او مع من تحب في مكان يريحك ، كذلك فأنك تستطيع ممارسة نوع من الرياضه سواء النفسيه او الجسميه مثال على ذلك ركوب الخيل ، ركوب الزورق في نهر، ركوب الدراجه الهوائيه ، المشى على ضفاف نهر او بحر او في حديقه عامه او في بستان اومنطقه جبليه، مراقبة شلال ماء، الذهاب الىالصحراء والخلود للراحه والتأمل ومراقبة السماء واستنشاق الهواء الطلق ، الجلوس في ارجوحه او كرسي هزاز والتمتع بهدير الماء، مراقبة الاشجار، التمتع بممارسة صيد السمك، اوالذهاب الى حديقة الحيوان والاستمتاع بمشاهدة مختلف الحيوانات والطيور .

• واهم مايجب ان تعلمه انه بمجرد خروجك من البيت، وتغييرك للروتين اليومي، ومرورك بمناطق فيها مناظر طبيعيه كالاشجار اوالماء ، بعيدا عن جو المدينه الملوث ، فأن ذلك سوف يؤدي الى تخلصك من نسبه كبيره من التوتر الذي تعاني منه .



• **تابع وراقب الجانب الروحاني فيك :** عليك بمتابعة ومراقبة الجانب الروحاني لديك مثلا مدى ثقتك بنفسك ، احترامك لنفسك ورضاك عن نفسك ، في حالة ملاحظة وجود شيء ما ينقصك في ذلك الجانب عليك بالعمل على تصحيح ذلك الخلل ، حاول ان تكون بمصالحه مستمره مع نفسك . كل واحد يعلم ان عليه ان يحسّن من وضع شخصيته ولكن اغلب الناس لايعملون على ذلك ، انت عليك ان تعمل على ذلك ومن الان .

- **كن متفائلا وتقبل وضعك ومارس العباده والخشوع :** اكدت الدراسات الحديثه ان المتفائلين الذين يتقبلون حياتهم ويسعون لممارسة الفعاليات اليوميه بحيويه وسعاده وخصوصا عند تقدمهم بالعمر، يعيشون حياة افضل واطول من غيرهم وايضا تقل لديهم حدة الانفعالات وتعكير المزاج ، والتي عادة ماتصاحب الشكوى من الالام المزمنه كالتهابات المفاصل وغيرها ، عكس المتشائمين والمتحسرين على ما مضى من العمر وعدم رضاهم وتقبلهم لوضعهم الحالي وعدم قناعتهم بما لديهم وتوجّسهم لما ينتظرهم من احداث ، فهم يعيشون بقلق واحباط مستمر ، وعادة ما يكونون عرضه للاصابه بالامراض الخطيره .

وخلص العلماء الى ان التفاعل والتفكير الايجابي هو مفيد ومهم جدا ، وحتى انه اكثر فائده من ممارسة الرياضه والاقلاع عن التدخين ومحاولة السيطره على الكوليسترول وضغط الدم (طبعا في حالة كونك شخص ايجابي ومتفائل وتمارس نمط الحياة الصحيح وتسيطر على الامراض تكون الفائده مضاعفه) . كما ان القناعه وتقبل الشخص لنفسه ووضعه الحالي ومحاولة التعايش مع شريك الحياة بسلام ، وعلى مبدأ التفاهم والمسامحه والقناعه وعدم توقع الكمال لدى الاخرين (فالكمال لله سبحانه وتعالى وحده) ، فسيؤدي كل ذلك الى التقليل من مسببات التوتر او السيطره على التوتر في حالة وجوده. وقد بينت الابحاث الحديثه ان قول وتكرار كلمات محببه بينك وبين نفسك سوف تؤدي الى شعورك بالراحه النفسيه، وتقلل من ضربات قلبك وبصوره خاصه ذكر الله سبحانه وتعالى والمداومه على التسبيح والاستغفار والدعاء، ان تكرارها يؤدي الىالرضا والراحه وطمأنينه النفس المرهقه.

- **جد شريكا او صديقا تثق به :** اثبتت الابحاث ان الروابط الاجتماعيه القويه تقي من الاصابه بالامراض النفسيه ، او اضطرابات الجهاز الهضمي او الامراض القلبيه ، وايضا ان المتزوجين يكونون اكثر استقرارا من الناحيه النفسيه بسبب كون الحياة الزوجيه تقي من التوتر والاحساس بالوحده ، وما يرافقه من اعراض وتأثيرات سلبيه خطيره على الصحه العامه ، بالاضافه للاثر الايجابي لوجود شريك الحياة في زيادة الشعور بالطمأنينه والراحه النفسيه ، وايضا ابداء الاهتمام والرعايه الصحيه وبصوره خاصه اثناء المرض .

فعلى العزاب الانتباه لذلك والبحث عن شريك الحياة بأقرب وقت ، كما وعلى من يفضلون الوحده مراجعة حساباتهم والبحث عن صديق واحد على الاقل ، وياحبذا لو كان خفيف الضل (راجع فصل الضحك دواء) بالاضافه لبقية الصفات الاخرى المهمه والمعروفه ، فانك حتما ستحتاجه للاستشاره في المواقف الصعبه والغير واضحه بالنسبه لك .

هل من الممكن التقليل من التوتر البيتي ؟

نعم بالتأكيد يمكنك السيطره وتقليل التوتر الذي يحدث داخل بيتك ، وحيث انك تواجه كثير من المنغصات في حياتك خارج البيت لذا يستوجب عليك ان تجعل من بيتك ملاذا تلتجأ اليه كلما احسست بعدم الراحه خارجه ، ومايشبه الجنه بما يشعرك وانت داخله بالكم الهائل من السكينه والهدوء .

واليك اهم الطرق العمليه لتحقيق ذلك :

ضع اولويات لك وقواعد وضوابط لافراد اسرتك : من المهم ان تتعود على ترتيب وقتك، وان تضع لك اولويات وتختار بعض الاوقات لتمارس فيها ما تشاء من فعاليات سواء كانت منفرده (مثلا مطالعة كتاب او الاستماع الى الموسيقى...الخ) او بمشاركة افراد الاسره (كمشاهدة فلم كوميدي او برنامج تلفزيوني محبب.....الخ) .

اما فيما يختص بالقواعد والضوابط المنزليه فمن المهم ان تقوم بتوزيع اعمال البيت على افراد اسرتك بعداله ووضوح ، وليكن في علمك ان الضبابيه وعدم الوضوح هي التي تؤدي الى شيب شعر الرأس .

كن واضحا جدا فاما ابيض او اسود اينما كان ذلك ممكنا ، واعلم ان هذا المبدأ سوف يؤدي الى قلة الخلافات بين افراد اسرتك وايضا الى التعود على تحمل المسؤليات والتعاون واحترام النظام ، مع الاخذ بنظر الاعتبار تطبيق مبدأ الثواب والعقاب بأسلوب تربوي صحيح وليس باسلوب انتقامي وجارح (يشجّع على التعلم والتطور وتنمية المهارات)، وليكن شعارك عدم ممارسة الزجر بل التعود على احترام التعليمات وتطبيقها بقناعه .

احترم خصوصية الاخرين : ان احترام خصوصية الاخرين هي شيء مطلوب من الكبار والصغار ، فكما انت ترغب بأن تحترم خصوصياتك فأن افراد اسرتك ايضا يرغبون بذلك ، واعلم ان كل شخص صغير كان ام كبير يحتاج الى اوقات للهدوء والخلود للراحه ، وأيضا لعمل الاشياء التي يحبها ومن دون تسلط الاخرين عليه ، فلذا يفضّل ان تترك طفلك يتصرف براحته وعلى شرط ان لايؤثر على بقية افراد الاسره ، على ان تتم مراقبته عن كثب وان تكون ممارساته ضمن الخطوط الرئيسيه للتربيه الصحيحه (راجع فصل كيف تزيدوا من ذكاء اطفالكم)، ان اعطاء خصوصيه للطفل تساعد على تطوير شخصيته اما الخصوصيه للكبار فهي مهمه للشعور بالراحه والاستقلاليه، ومن المهم ايضا ان تسمح لافراد اسرتك بالتمتع ببعض الاوقات وعلى طريقتهم الخاصه .

كن قائد لاسرتك بالحكمه والهدوء وليس بالحده والتسلط : ان افضل الطرق للتربيه الصحيحه هي ان تكون قدوه في تصرفاتك وممارساتك اليوميه ، لاتستعمل اسلوب الانفعال وتوجيه الاوامر، وتذكر ان الانفعال وتوجيه الاوامر يولد العقد والعند والتحدي مما يؤدي الى ضروف غيرطبيعيه ومؤذيه للجميع ، ومن المهم ان تعلم انه دائما توجد اراء مختلفه عن رأيك وليس بالضروره تطابق الاراء فيما يتعلق بممارسة الشؤون الشخصيه لكل فرد ولكن ضمن الاطر العامه للتربيه الصحيحه .

مارس الرياضه : ان ممارسة الرياضه لها تأثيرفي السيطره على التوتر والتقليل منه ، بالاضافه لتأثيراتها في التقليل من الالام وبصوره خاصه الام الظهر، والتي يكون منشأها ارتخاء في عضلات الظهر والبطن ، لذا يستوجب ممارسة الرياضه الخاصه بتقوية هذه العضلات .

اليوغا تزيل التوتر

مارس اليوغا : ان من الطرق المهمه لتقليل التوتر او السيطره عليه هي ممارسة رياضة اليوغا، فلليوغا فوائدها الجسميه والنفسيه ، وبواسطتها يمكن الحصول على الاسترخاء الشامل ، حيث ان ممارستها ولو ل 15 دقيقه لاتقدر بثمن ، وان هدف الاسترخاء هو تحرير الجسم من مشاكله وايضا تحرير الذهن والتفكير ، وخصوصا بالنسبه لكبار السن حيث تمنحهم شعور بالسعاده وحتى الاحساس بأنهم اصغر سنا .

كيفية ممارسة اليوغا ؟

ان ممارسة التأمل في اليوغا يمكن ان يتم بصوره سهله وبسيطه جدا، وممكن ان تكون نتائجها افضل من ناحية تخفيض تأثير التوتر، من ممارسة انواع اخرى من الرياضه. ولممارسة اليوغا خطوة بخطوه عليك بعمل مايلي :

1 . ارتداء ملابس بسيطه ومريحه.

2 . ايجاد مكان مريح ومناسب على الارض للجلوس ، ومن المستحسن ممارسة التأمل مع مجموعه من الاشخاص ، كما يفضّل ان يجري في الهواء الطلق .

3 . يكون الجلوس على الارض على ان تكون وضع الجزء الاعلى من الجسم (الظهر) بوضع مستقيم .

4 . ابدأ بأخذ نفس عميق والافضل ان تكون فترة الشهيق بحدود 7 ثوان .

5 . اخراج الهواء ببطيء ، ان تكون فترة الزفير بحدود 8 ثوان .

6 . ثم استرخي واترك عضلاتك تسترخي .

7 . يمكنك تكرار ذلك لعدة مرات .

8 . تحريك الرأس ، الرقبه ، اليدين ، وباقي اجزاء الجسم بشكل متناغم وهادىء .

ماهي منافع اليوغا ؟

- تعطي احسلس بالسعاده والحيويه والنشاط وخصوصا لدى جميع ممارسيها ، وعلى الاخص كبار السن .
- تحافظ على حيوية وتناغم وليونة الجسم .
- تزيد من مرونة مختلف عضلات الجسم .
- تقلل من تحلل وتهدم الخلايا وتبعد الشيخوخه .
- تقوي مناعة الجسم ضد الامراض .
- تقوي الذاكره والتركيز .
- تقلل من التوتر النفسي وتساعد علىالنوم الهادئ والعميق .
- تفيد بشكل خاص النساء المصابات بهشاشة العظام كما تفيد الاشخاص المصابين بالتهاب المفاصل .

- تزيد الاحساس بالطاقه (القابليه البدنيه تصبح افضل وهذا يؤدي الى زيادة انتاجية العمل).

اهتم بعضلات جسمك :

تذكر بأن اصابة عضلات الجسم المختلفه هي من الاهداف المباشره لتأثيرات التوتر اليومي، واذا ما كانت عضلات جسمك مشدوده وفي حالة تقلص مستمر فسوف تشعر بانزعاج وعدم ارتياح ، لذا يستوجب عليك تعلم طرق لكيفية ارجاعها الى وضعها الطبيعي من الليونه والانبساط ، واليك بعضا من هذه الطرق :

*** مارس رياضة العضلات ، شد وارخي عضلات جسمك :**

تعتمد هذه الطريقه على اساس ان تترك العضلات مسترخيه بعد اجبارها على التقلص، واليك كيفية عمله :

اضطجع على ظهرك مرتديا ملابس مريحه وفي مكان مناسب، شد (قلص) عضلات قدميك لفترة خمسة ثوان ثم بعد انتهائها اتركها تسترخي (تنبسط)، كرر هذه العمليه بالنسبه للساقين، الافخاذ، الارداف، الظهر، الصدر، الرقبه، الكتفين، الساعدين، اليدين، الرأس .....الخ.

يمكنك عمل هذه الحركات حتى وانت جالس في مكتبك او خلف مقود السياقه وانت في انتظار ملىء خزان الوقود او عند انتظار اشارة المرور الضوئيه.،

ان هذه الحركات ستجعلك تحس بأرتياح كبير وستعطيك شعورا بالمرونه والحيويه ، ويمكنك ممارسة هذه الحركات بشكل يومي ومن الممكن اجرائها قبل النوم ، فهي فعاله وسهلة التنفيذ ولاتحتاج الى وقت طويل او اية تحضيرات خاصه .

*** مارس التدليك :**

ان التدليك هو علاج من العلاجات الطبيعيه السليمه والمؤثره للسيطره على التوتر ، ويمكنك ان تعمله بنفسك لبعض مناطق الجسم يدويا او بأستعمال بعض المعدات البسيطه، وكذلك بالجلوس لمدة 15 الى 20 دقيقه في حوض من الماء الدافئ مضافا اليه بعض انواع الزيوت الطياره ، وهذه لها تأثير كبير على تقليل التوتر وحدوث الاسترخاء والشعور بالراحه .

ان من اهم الزيوت الطياره: زيوت اللافندرLavender واليوكالبتوس EucalyptusCitrodora والبابونج Chamomile Roman ، يمكن اضافة خمس نقاط من كل من زيوت اللافندر واليوكالبتوس حالة وجود توتر خفيف . او خمس نقاط من كل من زيوت اللافندر والبابونج Chamaomil في حالة كون التوتر اشد . كما ويمكن تمرير قوة ضخ متفاوته من الماء وبذبذبات مختلفه فانها ستعمل عمل المساج ، كذلك يمكن تركيب بعض انواع بخاخات الماء داخل حمام البيت لتقوم بعمل مماثل .

وفيما يلي توضيح لطريقه عمليه وبسيطه لتدليك القدمين :

- ابدأ بضغط خفيف بواسطة استعمال ابهام اليد على باطن قدمك ، وحرك الابهام لتمريره ببطئ على كافة مناطق باطن القدم ، حاول ان تكرر عمله لكلا القدمين ببطئ ومن ثم حرك اصابع القدمين الى الاعلى والاسفل والى اليمين واليسار، وسترى الفرق الكبير من ناحية ازالة التوتر. كما يمكنك عمل تدليك الاقدام بصيغه اخرى كأن تمشي فوق الرمال وانت حافي القدمين اوبدحرجة كرة صغيره (مثل كرة المضرب) تحت باطن القدم الواحد تلو الاخر .
- يمكنك اللجوء الى متخصص في هذا النوع من العلاج حيث يقوم بالضغط على اماكن معينه من الجسم وبصوره خاصه في جانبي الرأس وخلف الاذن والرقبه والقدمين ، والتي تعتبر من اهم المناطق التي تسبب الشعور بالراحه والاسترخاء في حالة تدليكها، وسترى عند اتمام ذلك انه سوف يزول التقلص المسيطر على العضلات ، و سيزول التوتر وبالتالي ستشعر بالغبطه والراحه النفسيه ، وذلك بسبب تحرير هرمون الاندورفين الطبيعي (يسمى هرمون السعاده) من جراء عملية الضغط والتدليك .

ماهي تأثيرات وفوائد التدليك ؟

ان طبيعة الحياة الحاليه التي يغلب عليها الجانب المادي بما فيها من منافسه وتسابق ومثابره وتحد واجهاد عادة ماينعكس سلبا على الجانب الانساني والروحاني لدى البشر ، حيث نرى تفاقم مشاعر عدم الطمأنينه اوالاستقرار النفسي لدى الشخص وكذلك الخوف من المستقبل والشعور بالوحده ، ان كل هذه العوامل تجعلك اكثر توترا وعليه فأن التدليك اليدوي الذي يعتمد على اللمسه الايجابيه وهي من الطرق النفسيه المهمه التي تخلق لديك شعورا بالاهتمام، والتي انت في امس الحاجه اليها بالاضافه الى ان الضغط على نقاط معينه من الجسم يؤدي الى زيادة افراز هرمون الاندورفين الداخلي والذي يلعب دورا مهما في تخفيض نسبة الهرمونات المسببه للتوتر مثل (الكورتزول) ، وفي نفس الوقت يكون لهرمون الاندورفين تأثير مسكن قوي وفعّال ضد الالام ، وبصوره خاصه الام العضلات في منطقة الظهر .

كما ان للتدليك فوائد اخرى اهمها :

- **يساعد على تخفيض ضغط الدم** : ان التاثير الاني للتدليك هو رفع بسيط في ضغط الدم ولكن بعد انتهاء التدليك سوف ينخفض ضغط الدم الى المستوى الطبيعي وبالتدريج .
- **يساعد على التمتع بنوم عميق :** نتيجة لافراز هرمون الاندورفين المنعش والمهدئ فانك سوف تتمتع بنوم هادئ وعميق في حالة اخذك لعدة جلسات منتظمه وبحدود 15 دقيقه للجلسه الواحده سترى المفعول واضحا .
- **يقلل من ضغوطات العمل:** ان اخذ جلسه تدليك واحده في الاسبوع ولفترة ساعه تقريبا سوف يؤدي الى تقليل تراكم هرمون التوتر الناتج عن العمل المجهد .

• **يوصل الغذاء والاوكسجين لانسجة الجسم** : ان بواسطة الضغط المبرمج على انسجة الجسم يتم تحفيزها وتنشيطها وبالتالي ينتقل الدم بأنسيابيه اليها حاملا الغذاء والاوكسجين بفعاليه اكبر مما يؤدي الى سرعة التئام التمزقات العضليه الدقيقه والتقليل من الام في حالة وجودها .

• **يعالج تورم الساقين الناتج عن كثرة الجلوس في المكاتب** : في حالة كونك معرض للجلوس لساعات طويله خلف مكتبك ، فسيؤدي ذلك الى انتفاخ الكاحلين واسفل الساقين بسبب تجمع السوائل نتيجة الجلوس الطويل وليس بسبب وجود مرض عضوي ، فما عليك الا ان تطلب مساعدة اخصائي التدليك ليقوم بتصريف السوائل المتجمعه بطريقة ما يسمى بالتدليك اللمفاوي ، او في حالة عدم وجود الشخص المتخصص يمكنك ان تطلب مساعدة شخص من افراد عائلتك ليقوم بالمهمه وكالاتي : اضطجع على الارض على ظهرك وأسند كلتا ساقيك على كرسي او مكان مرتفع قليلا حوالي 30 الى 45 درجه تقريبا من مستوى ظهرك واطلب من الشخص الذي يقوم بالتدليك بالبدء بتمسيد رقيق من بداية اصابع القدمين صعودا الى القدمين ثم باطن الساقين من الخلف وليس على طول عظام الساق ، وهذا سوف يساعد في تنشيط جريان الدم بأتجاه القلب ويخلصك من السوائل المتراكمه في القدمين والساقين .

ملاحظه : ان تراكم السوائل له اسباب كثيره منها ما ذكر اعلاه ، واسباب اخرى كوجود بعض الامراض مثل عجز القلب او خلل في عمل الكلى او غير ذلك ، فعليك بالتأكد من سبب هذا التراكم قبل اخذ جلسات التدليك وهذا يتم بأستشارة الطبيب .

مادور التغذيه في السيطره على القلق والتوتر ؟

يمر الانسان بأوقات يكون فيها تحت تأثير ضغوطات حياتيه مختلفه ، كما في حالة التهيئ لامتحان او لمقابله مهمه او لاجتماع عمل هام اوالقاء خطاب ، في حالة تعرضك الى احد تلك المواقف فانها ستسبب لك بعض التوتر والقلق ، فانت تحتاج ان تكون منتبها وهادءا وليس حاد المزاج ، وتحتاج ان تكون سريع البديهيه متحفزا وبعيدا عن الخمول ، وللوصول الى ذلك فحتما أنك ستحتاج الى:

• **تناول الطعام الصحي**: عليك بتناول طعام صحي متوازن مع الاخذ بنظر الاعتبار توزيع تناول الكربوهيدرات على الوجبات الرئيسيه ، وممكن ايضا ضمن الوجبات البينيه ، ذلك لان الاطعمه الغنيه بالكربوهيدرات المعقده سوف تساعد على تحرير السيروتونين من داخل انسجة الجسم والذي يعمل بمثابة مهدأ طبيعي . (راجع فصل العناصر الغذائيه، و فصل ماذا نأكل اليوم) .

• **لتكن وجبتك خفيفه وغنيه بالبروتينات** : في حالة معرفتك بموعد الاجتماع اوالامتحان او الحدث الهام ايا كان ، عليك بعدم الافراط في تناول الاطعمه ، والاكتفاء بتناول وجبه خفيفه يفضل احتوائها على البروتينات النباتية المنشأ كالجوز والبندق او الاسماك ، والتي

تجهز المخ بكميه كافيه من الموصلات الكيميائيه للخلايا العصبيه ، وفي حالة وجود نقص بالحامض الاميني التربتوفان فذلك سوف يؤدي الى الشعور بالتوتر ، وفي الحالات الشديده قد يؤدي الى الكآبه ، بالاضافه لاحتواء البروتينات النباتيه على الاحماض الدهنيه الهامه كالاوميجا – 3 . (راجع فصل النسيان - أختر الاطعمه التي تقوي المقدره الذهنيه) .

- **ليكن موعد وجبتك الغذائيه قبل حوالي الساعتان من موعد الحدث :** من المعلوم انه اثناء تناول الطعام وهضمه فسيزداد الدم الذي يزود المعده مما يؤدي الى تقليل كمية الدم الذي يزود المخ ، فعليه يفضل ان لا تكون وجبتك قبل ذهابك الى الحدث الهام مباشرة .
- **لاتذهب لحضور اجتماع هام وانت جائع :** ان الجوع يسبب هبوط في نسبة السكر في الدم وذلك سيؤدي الى اصابتك بالصداع ، فعليه لاتذهب لحدث مهم وانت جائع .
- **تناول وجبه بينيه :** في حالة كونك من المعرضين لتوترات كثيره وكان عملك مجهد فيفضّل تناولك لوجبه بينيه بين الوجبات الرئيسيه .
- **تجنب تناول المشروبات والاطعمه التي تحتوي على الكافائين :** ان البحوث الحديثه اثبتت " ان تناول اربعة اكواب من القهوه يوميا يؤدي الى رفع هرمونات التوتر في جسم الانسان ، بالاضافه الى رفع ضغط الدم الشرياني " فعليك بعدم الاكثار من شرب القهوه والكولا والشاي الاسود وكذلك الشوكلاته لاحتوانها على الكافائين .
- **تناول طعامك ببطئ وهدوء :** من المستحسن ان تتعود على تناول الطعام ببطئ وفي نفس الوقت ان تتجنب اثارة اية مواضيع او نقاشات حاده او مشاهدة برامج تلفزيونيه او ما شابه اثناء تناوله ، عليك بمحاولة الاسترخاء التام والتمتع بنكهة الطعام .

وفي حالة تعرضك لتوتر او حدث مفاجئ فيمكنك تناول بعض القطع من هذه الاطعمه : الرطب او التمر، التين الطازج او الجاف ، الموز ، رقائق الحبوب الكامله ، الفشار ، قطعه كيك . (بشرط عدم الافراط من تناولها لانها تحتوي على سعرات حراريه عاليه وقد يؤدي الاكثار منها الى السمنه)

وفيما يلي بعض انواع الاطعمه التي قد تساعد على تحسين المزاج والسيطره على التوتر واخرى يكون تأثيرها سلبيا وقد تساعد على تعكير المزاج وزيادة التوتر :

الاطعمه التي تحسن المزاج وتسيطر على التوتر :

- الاطعمه الغنيه بالكربوهيدرات المعقده والغنيه بعنصري المغنيسيوم وفيتامين B6
- الاسماك الدهنيه كأسماك السردين ، التونه ، السالمون، الكطان العراقي والهامور الخليجي، فأنها غنيه بالاوميجا- 3 وعنصر الزنك (راجع فصل الاسماك والاطعمه البحريه).
- الثوم
- الموز
- التمر
- التين
- العسل
- الجوز
- البندق
- لب بذور اليقطين
- اغلب الفواكه والخضراوات وبشكل خاص الخس
- الاطعمه الغنيه بالسيلينيوم وفيتامين E (راجع فصل العناصر الغذائيه)

الاطعمه والمشروبات التي تسبب تعكير المزاج وزيادة التوتر في حالة الافراط في تناولها:

- سكر الطعام
- القهوه والكولا والشوكلاته والشاي الاسود.
- **اللحوم الحمراء (الاكثار من تناولها يحد من تحرير السيروتونين من داخل انسجة الجسم)**

الفصل التاسع
الرياضة تناسب كل الاعمار

إذا كنت ترغب في أن تكون معافى جسديا ونفسيا، فإن موضوع هذا الفصل مخصص لك، ان الانتظام على ممارسة التمارين الرياضه اصبح من ضرورات الحياة ويجب ان لاتقل اهمية ذلك عن المأكل والمشرب، فمع التطور الصناعي والتقني الذي لامس جميع مفاصل حياتنا اليوميه، وجعلنا نقضي معظم متطلباتنا بأقل جهد عضلي رجالا كنا ام نساء، اينما كان ذلك سواء في موقع العمل او في البيت او في الطريق اليهما .
ان تقلص مقدار الجهد والطاقه المبذوله، وقلة الفعاليات الحركيه هذه تؤثر سلبا على الحاله الفسيولوجيه والنفسيه وتتسبب في اختلال وظيفي لمختلف اعضاء الجسم وبدرجات متفاوته، فعليه سارع الى ممارسة الرياضه وتغلب على معظم مشاكلك الصحيه، وليس بالضروره الذهاب الى النوادي الصحيه او شراء أجهزة ومعدات خاصة معقده وغالية الثمن، ولكن عليك بممارسة اي نوع من النشاطات الرياضيه التي تراها مناسبه لك، كما هو الحال مع ابسطها واكثرها انتشارا والمقصود هنا رياضة المشي، وهو حتما سيعطي مردودا ايجابيا سرعان ما ستلاحظه وستسعد به .

ما نوع الرياضه التي أمارسها لأجل تحسين وضعي الصحي ؟

رياضة المشي :

ان المشي هو من اسهل الرياضات وحسب ما تؤكده الدراسات فان كل ساعه تقضيها في المشي تطيل من عمرك ساعتين وقس على ذلك .
ان ممارسة رياضة المشي هي من انواع الرياضه المحببه للجميع، وقد ذكر ابقراط "ان المشي هو افضل دواء"، وكذلك فان اغلب الابحاث والدراسات تؤكد على ان المشي بأنتظام له فوائد صحيه كثيره ومهمه لمختلف اعضاء واجزاء الجسم .
إن رياضة المشي يمكن ممارستها في اي وقت وفي اي مكان، لوحدك او مع من تحب، في الاماكن الطبيعيه اي على البحر او النهر، في الحديقه او البستان او احد مراكز التسوق....الخ، ولاتحتاج عند ممارستها سوى الى زوج من الاحذيه المريحه .

كم تحتاج من الوقت لممارسة رياضة المشي؟

اكد الخبراء في هذا المجال على ان الثلاثون دقيقة التي تقضيها يوميا في ممارسة رياضة المشي السريع وعلى ان تكررها لخمسة مرات في الأسبوع تعتبر كافيه لادامة صحتك

العامه. ويمكن زيادة السرعة والوقت تدريجيا الى ان تصبح ممارستها عاده يوميه لايمكنك الاستغناء عنها ، وان تجعلها تشكل جزء مهم من نمط حياتك اليومي .

كم من السعرات الحراريه تحرق اثناء المشي ؟

- **مشي اعتيادي بسرعة ميل في الساعه بشارع معبد يحرق بحدود 5 سعرات في الدقيقه الواحده**
- **مشي اسرع وبسرعة ميلين في الساعه يحرق بحدود 10 سعرات حراريه في الدقيقه الواحده**
- **مشي سريع وبسرعة 3 أميال في الساعه يحرق بحدود 15 سعره حراريه في الدقيقه الواحده**

كيف يستفيد الجسم من رياضة المشي ؟



ان رياضة المشي لها مردود ايجابي على مختلف اجزاء الجسم بمختلف الاشكال فمثلا :

الرأس :

ان المشي يسبب زيادة الاوكسجين الذي يجهز الدماغ وما ينتج عنه من توقد الذهن، كما ان للمشي تأثير مهدأ ومضاد للتوتر (خصوصا للذين يعملون في الوظائف المكتبيه والمعرضين لضغوطات عمل كبيره)، فاثناء المشي تفرز ماده طبيعيه داخل الجسم تسمى الاندورفين تجعل الانسان يشعر بالغبطه والسعاده وتتحسن نفسيته ويروق مزاجه المتعكر، كذلك فان المشي يقلل من احتمالات التعرض للجلطات الدماغيه، فعند المشي يضخ الدم الى اوعية الدماغ بشكل قوي وينتج عن ذلك أنتقال الدم بشكل اكثر انسيابيه مما يكسب جدران شرايين

الدماغ المطاطيه، كذلك فأن ممارسة رياضة المشي تقلل من ازعاجات الصداع بسبب زيادة ضخ الدم الى فروة الرأس وانسجة الدماغ .

الرئتين :

المشي يسبب زيادة كمية الاوكسجين الداخل الى الرئتين، وبالتالي زيادة الاوكسجين الذي يزود جميع انسجة الجسم، فاثناء المشي تزداد كفاءة الرئتين بسبب الشهيق العميق والزفير العميق، كما ان ممارسة رياضة المشي تقوي عضلة الحجاب الحاجز، وتساعد على تقليل اثار واعراض انتفاخ الرئه والتهاب القصبات المزمن، كما انها قد تساعد في تقليل الرغبه في التدخين لدى ممارسي هذه العاده .

الظهر والعمود الفقري:

المشي يقوي عضلات الظهر ويخفف من الامه، ان الجري السريع قد يسبب ضغوطات على العمود الفقري، بينما المشي لايسبب تلك الضغوطات، حيث ان تأثير المشي كتأثير الوقوف وهو اقل من تأثير الجلوس على العمود الفقري، وعلى العكس من ذلك فأن المشي يساعد على التخلص من الام الظهر في حالة وجودها بسبب تأثيره الايجابي في تقوية عضلات الظهر.

العظام:

المشي يقوي العظام، فمع تقادم العمر تقل الكثافه العظميه وتضعف العظام، ان للمشي تأثير ايجابي في تقوية العظام وخصوصا اذا ما ترافق مع تناول الكالسيوم وبقية العناصر الغذائيه فسوف يجعلها اكثر كثافة واقوى واقل تعرضا للكسر وبصوره خاصه لدى المسنات.

الساقين:

المشي يساعد على التقليل من ظهور دوالي الساقين، ويمنع من حدوث المضاعفات في حالة وجودها، وكذلك يرشّق الساقين في حالة وجود السمنه، ويبني عضلات متناسقه تعطيها قوه وجمال.

الاقدام:

المشي يقوي عضلات واربطة القدمين مما يساعد على محاربة الام القدمين.

القلب:

المشي ينشط عمل القلب ويجعله اكثر قدره على ضخ كميات كبيره من الدم لسد الحاجه اليها، كما انه يخفض من عدد ضربات القلب في الدقيقه الواحده (اي انه يبطيء النبض)

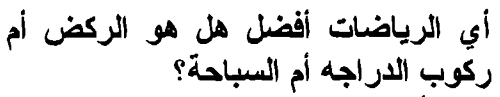
اثناء فترة الراحه ، وقد يساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع ، وكذلك يقلل من احتمالات ترسب والتصاق الدهون في جدران شرايين القلب .
ان ممارسة رياضة المشي بأنتظام تشجع على تكوين صمام امان والذي يتمثل بتكوين شبكه من الاوعيه الدمويه الثانويه لاجتياز منطقة الجلطه في حالة انسداد احد الشرايين الرئيسيه التاجيه المغذيه لعضلة القلب اثناء النوبات القلبيه .

المعده :
المشي يساعد على انجاز عملية الهضم ، كما انه يساعد على جعل منظر البطن والمعده اكثر قبولا ، والمشي يساعد على تخفيض الوزن بوسيلتين الاولى بحرق السعرات ، والوسيله الثانيه هي بالمساعده في السيطره على الشهيه وتنظيم الافعال الحيويه للجسم فيجعل الجسم يقوم بحرق السعرات الحراريه حتى اثناء الراحه .

انواع اخرى مختلفه من الرياضه :
بالاضافه الى ماذكر اعلاه ولادامة لياقتك البدنية فانت تحتاج الى بذل مجهود أكبر، فلا تتحجج بضيق الوقت وحاول التمتع لأن ممارستك لاي نوع من انواع الرياضه حتما سيكون له مردود ايجابي على صحتك العامه ، ويمكنك تحقيق ذلك بان تمارس انواع اخرى مختلفه من الرياضه، فيمكنك مثلا :

- ركوب الدراجة الهوائية ،
- ممارسة لعب كرة الطاوله او كرة المضرب ،
- او المشاركه بلعبة كرة القدم ،
- ممارسة لعب الريشه او رمي القرص،
- الهرولة (الجري) ،
- اوإن تمارس رياضة السباحة الممتعه،
- ممارسة بعض التمارين الرياضيه ،
- وكذلك يمكنك ممارسة اليوغا ،





أي الرياضات أفضل هل هو الركض أم ركوب الدراجه أم السباحة؟
كافة أنواع الرياضه مفيدة للإنسان ولكن ممارسة نوع محدد يومياً قد يؤدي إلى حدوث تمزقات اوجروح (بسبب استمرارك في إجهاد العضلة أو المفصل بشكل متكرر)، لذلك ينصح أطباء وخبراء الطب الرياضي دائما بالتنويع في ممارسة هذه الرياضات .

إن للتنويع فوائد أخرى حيث أنه في حالة ركوب الدراجة الهوائيه سوف تقوم باستعمال الجزء السفلي من جسمك وعليه سوف تبني العضلات في هذه المنطقه ، اما أثناء السباحة فسوف تقوم باستخدام الجزء العلوي من الجسم وستبني العضلات في الجزء العلوي من الجسم ، وبذلك ستعطي الجسم تناسقا جميلا بالاضافه الى التمتع بالرياضتين معا والممتع بتأثيرهما المنعش .

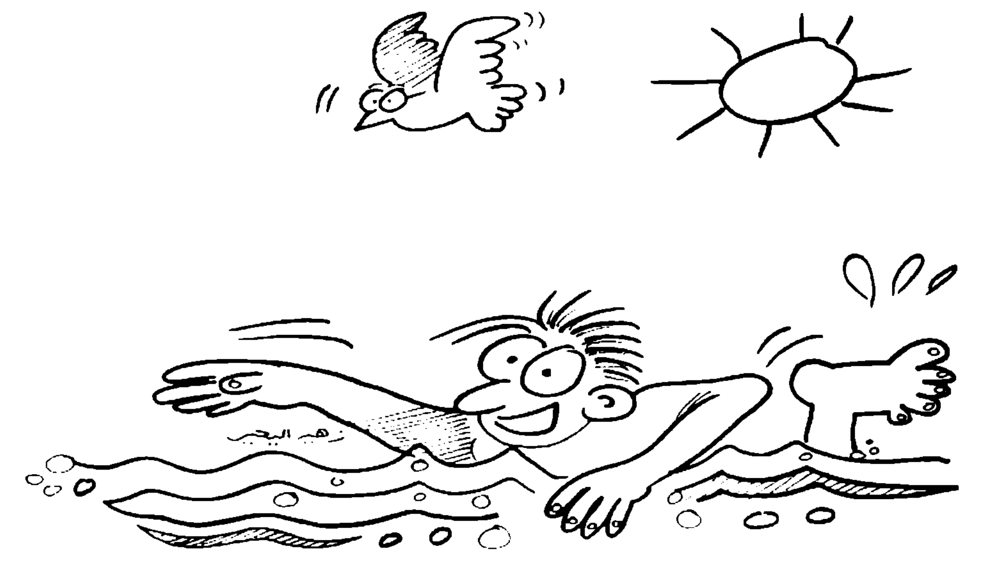
كم من السعرات الحراريه تحرق اثناء السباحه وسياقة الدراجه ؟

- **سباحه اعتياديه على الصدر تحرق 10.5 سعره في الدقيقه**
- **سياقة الدراجه لغرض المتعه تحرق 6.2 سعره في الدقيقه**

رياضة رفع الاثقال :

لاتقتصر تمارين رياضة رفع الأثقال على بناء العضلات فحسب ، بل ان لها تاثيرات مفيده على اعضاء الجسم وفعالياته المختلفه حيث انها :

1. تقوي العظام .
2. تقلل من آلام الظهر .
3. تخفض من نسبة الكوليسترول .

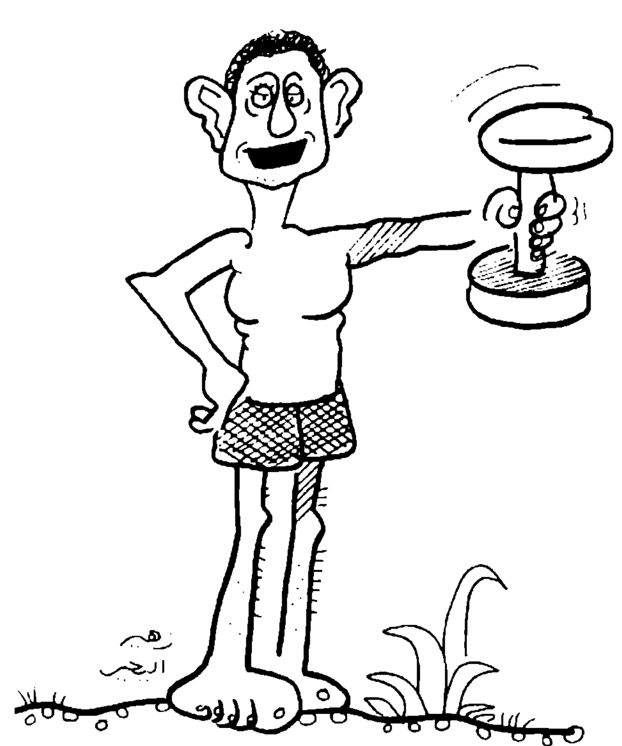


4. تقلل من الشحوم الموجودة في الجسم .
5. تحرق السعرات الحرارية .

6. تعيد الثقة بالنفس .
ففي بحوث حديثة اجريت في جامعة كولورادو الشمالية الامريكيه ومن خلال 11 دراسة بينت بأن استعمال الأثقال في بعض التمارين الرياضية مفيد في تقليل نسبة الكوليسترول في الدم بنسبة 4 % لدى الذين يعانون من ارتفاع في نسبة الكوليسترول في الدم والأهم من هذا فهو يخفض الكولسترول السيء LDL بنسبة 3 - 5 % ويزيد من نسبة الكوليسترول الجيد LDL بنسبة 10 – 15 % ، فنوعية التمارين مهمه بالنسبة لتخفيض نسبة الكوليسترول ، وكلما كانت التمارين متتابعة (متكرره) وبأثقال خفيفة أو متوسطة (متدرجه) كانت النتائج أفضل .

هل رياضة رفع الأثقال مفيدة لكبار السن :

في دراسة نشرت من قبل المجلة الطبية الإنجليزية الجديدة بينت أنه ليس الوقت متأخر لممارسة هذه الرياضة لدى كافة الأعمار ، وحتى بالنسبه لكبار السن ، تقول الدراسة التي قامت بها جامعة تافتز " بأن الانتظام في برنامج لممارسة رياضة رفع الاثقال ولمدة 12 اسبوع والذي تم فيه التركيز على عضلات الساقين لكبار السن قد اعطت نتائج جيده ، حيث تم بناء عضلات الساقين لدى الذين باشروا وانتظموا في هذا البرنامج ، وانهم بعد هذا التدريب استعملوا المساند بشكل أقل من ذي قبل وبعضهم استغنى عنها نهائياً ".



وادرج هنا بعض من الفوائد العديده الاخرى للرياضة :

- بالنسبه للمرأه الحامل فان ممارسة الرياضه تنشط الدوره الدمويه لديها، وتحافظ على اللياقه البدنيه وتقلل الشعور بالام الظهر، مما له الاثر في تقصير فترة المخاض، وتسهيل انجاب الجنين . كذلك فان الانتظام على ممارسة الرياضه اثناء الحمل يساعد على الوقايه من المضاعفات التي قد تصاحب الولاده او بعدها ، كما تساعدها على استرداد رشاقة جسمها والعوده الى وزنها الطبيعي بعد انتهاء الحمل والولاده .

- ممارسة الرياضه تعمل على تقوية المناعه بتشجيع الجسم على إنتاج عدد أكبر من كريات الدم البيضاء للقيام بمقاتلة مسببات الإلتهابات .
- انها تقلل من احتمال التعرض لإلتهاب المفاصل ، ارتفاع ضغط الدم ، داء السكري ، الجلطة الدماغية ، هشاشة العظام ، وأمراض القلب .
- تساعد على الهدوء وتعديل المزاج وتحسين الثقه بالنفس ، وتساعد كذلك على التخلص من التوتر والشد النفسي اليومي ، كما انها تعطي الشعور بالحيويه والنشاط بعد ممارستها .
- تعطي الجسم تناسقا وتجعله اكثر قوه وقدره على التحمل .
- تحسن مرونة المفاصل والعضلات وتجعل الجسم مسيطرا على جهازه الحركي بشكل سليم من ناحية التوافق ، مما يؤدي الى قلة السقوط وقلة التعرض للحوادث .
- تساعد على انجاز عملية الهضم وتقلل من احتمال الاصابه بالامساك .
- تساعد على تخفيض الوزن ، فقدان الوزن يرتبط بالموازنه بين كمية الطاقه المتناوله والمفقوده ، ومعضمها يتم من خلال الجهد العضلي المبذول والذي يقوم به الانسان يوميا .
- تساعد على التمتع بالنوم الهاديء والمريح .
- بعض الناس يشعرون بتحسن قدراتهم الجنسية عند القيام بممارسة الرياضة بانتظام .
- ترفع من معدل الكوليسترول الجيد في الدم .
- تخفض مستوى الدهون الثلاثية والكوليسترول الكلي في الدم .

اجعل ممارستك لحياتك اليوميه رياضه :

لكي تكون فائدة الرياضه كبيره ومستمره ، عليك ان تجعلها جزءاً مهما من أسلوب حياتك اليوميه وان تقبل على ممارستها بسعاده ، وكذلك فان قيامك بانجاز بعض متطلباتك اليوميه هو في الحقيقه جزء من الفعاليات الرياضيه اليوميه ، وهنا اورد بعض الملاحظات :

- اذهب بنفسك لجلب أشياءك واحتياجاتك ، مثلاً شراء صحيفتك اليومية ، او القيام بالتبضع وجعله يوميا ، كشراء الخبز الطازج والفاكهة الطازجة والحليب الطازج يوميا .
- اذهب إلى البريد ماشيا لاستلام وإيداع الرسائل .
- ترجل من الباص أو السيارة بمسافة ما قبل الوصول إلى المحطه الأخيرة ، واكمل المسافه المتبقيه ماشيا ،
- استعمل السلم بدل المصعد الكهربائي في الصعود الى طوابق البنايه وخصوصا الدنيا منها .
- أركن سيارتك بعيداً عن مركز التسوق كي تكمل الوصول الى المركز ماشيا .
- في نهاية الأسبوع قلل من استعمال سيارتك ، امنحها اجازه واستعمل رجليك .

- يمكنك المشي حافيا على شاطئ النهر أو البحر فسوف يتم حرق اكبر من السعرات الحراريه اثناء المشي على الرمال وفي نفس الوقت سوف تشعر بسعاده غامره نتيجة افراز هرمون الاندورفين الطبيعي (هرمون السعاده) من جراء تماس قدميك مع الرمال .

أيهما أفضل هل الرياضة الصباحية أم الرياضة المسائية :

بعض وسائل الإعلام تقول أن الرياضة الصباحية تزيد من خطورة التعرض للأزمات القلبيه، وفي الحقيقه أن الأقراص الدموية (وهي المسؤولة عن تخثر الدم) تكون أكثر تلاصقاً في الصباح وربما هذا يفسر لماذا تحدث الأزمات القلبيه القاتله بين الساعة السادسة صباحاً والثانية عشر ظهراً، كما وإن هنالك دراسات تقول أن الأزمات القلبيه تزداد في الفترة الصباحية ليس بسبب التمرينات الرياضية الصباحية ، ولكن وأثناء النهوض الصباحي من السرير قد تحدث بعض التغيرات الفسلجيه داخل الجسم التي قد تؤثر على الاوعيه الدمويه الصغيره في اعضاء الجسم المهمه كالقلب ، لهذا نرى ان الزيادة في نسبة التعرض إلى ألازمات القلبية قبل الظهر قد تصل في بعض الاحيان إلى ثلاثة أضعاف من تلك التي تحدث بعد الظهر .

وبشكل أوضح أنه ليست التمارين الرياضيه هي المسؤولة عن الأزمات القلبية ، ولكن فترة الصباح قد تكون هي المسؤولة عنها المهم أن نداوم على التمارين الرياضية بشكل منتظم .

نصائح وتحذيرات :

- إن كنت من الذين لم يتعودوا على ممارسة الرياضة فعليك أن تبدأ بممارستها تدريجياً .
- حاول ان تستعمل ملابس قطنيه مريحة وحذاء مناسب ومريح .
- توقف عند شعورك بالإجهاد وكذلك عند حدوث أي ألم او ضيق حاد في التنفس ، واستشرطبيبك في حالة تكراره .
- وإذا كانت لديك مشاكل في المفاصل وزيادة كبيرة في الوزن وكان عمرك أكثر من 40 عاما ، فعليك باستشارة الطبيب قبل البدء بممارسة أية رياضة شديدة او عنيفه .

أعطي بعض الراحة لعضلاتك :

فبدلاً من أن تركض يومياً يمكنك ان تمارس السباحة بالتناوب مع المشي او الركض ، حيث ستريح عضلات ساقيك ومفاصل اطرافك السفلى أثناء السباحة ، وبدلاً من أن تلعب كرة المضرب (التنس) يومياً مما قد يسبب اجهاد في مفصل الكتف ، حاول أن تمارس ركوب الدراجة الهوائية بالتناوب .

إن أفضل الطرق هو بممارسة نوعين مختلفين من انواع الرياضة وبالتناوب ، وكما ذكرنا حاول أن تجرب نوع من التبادل اليومي بين السباحة وركوب الدراجة الهوائية أو بين لعبة كرة المضرب والمشي السريع .

كما يمكن أن تنوع في نفس اليوم ، فبدل أن تمارس ركوب الدراجة لمدة 40 دقيقة ثلاثة مرات في الأسبوع يمكنك أن تركبها 20 دقيقة والوقت الباقي يكون للمشي السريع أو الركض .

الاصابات الرياضية:

هل تعلم بأنك اذا ركضت أثناء نزولك من مكان مرتفع او منحدر ، فان ذلك يعمل على تعريض مفاصل ركبتيك إلى ضغوط أكثر بكثير مما يحدث من ضغوط على نفس المفاصل أثناء الصعود ، وبصورة خاصة إذا كنت تنزل راكضاً بشكل مستقيم ، لذلك فإن أفضل طرق الركض نزولاً هي الزكزاك منحنياً قليلاً إلى الأمام مع جعل ركبتيك منثنيتين قدر المستطاع، أو إنزل ماشياً وليس راكضاً لتلافي ماذكرنا من ضرر .

إذا تعرضت إلى تمزق عضلي أو كدمة أو رض أو إلتواء في احد المفاصل فماذا تفعل ؟

إن أسلم وأسرع علاج هو وضع الثلج على مكان الإصابة ، حتى لو رغبت بالذهاب إلى الطبيب فإن وضع الثلج يفيدك كتخدير موضعي حيث يعمل على تقليل الألم ، لأن مفعول الثلج هو انه يقليل كمية الدم القادم كما ويقلل التشنجات العضلية واخيرا يقلل الاحتقان الحاصل في المنطقه المصابه .

يوضع مكعب الثلج أو الثلج المبروش في كيس مطاطي أو فوطة وتوضع على المنطقة المصابه لمدة 10 – 20 دقيقة مع التكرار ، حيث يعاد ذلك كل ساعتين لمدة 48 الى 72 ساعة .

وعند حدوث جرح يمكن وضع يدك أو قدميك المجروحة في ماء مثلج لفترة لا تتجاوز 10 – 20 دقيقة (حتى لايتلف الجلد أو تتلف الأعصاب) وذلك لتقليل المضاعفات والتورم ، والخطوات المستعمله لاسعاف ذلك هي ان تعمل الآتي : اراحة العضو المصاب ، وضع الثلج، الضغط على الجرح، رفع العضو المصاب لمستوى اعلى من مستوى القلب (Rest, Ice, Compress, Elevate: RICE)

1. راحة العضو المصاب تقلل الألم كما تقلل من مضاعفات الإصابة أو الجرح .
2. إعمل رباط بواسطة أي فوطة متوفره او رباط مطاطي ضاغط ولكن لدرجة تسمح بمرور الدم إلى بقية الأنسجة .
3. وممكن أن تضع الثلج داخل الرباط .
4. إرفع العضو المصاب إلى أعلى من مستوى القلب .

ملاحظات مهمة :

- لاتضع كيس الثلج مباشرة على الجلد فإما أن تحركه أو تغلفه بقطعة قماش .

- في حالة حدوث خدر في الجلد إرفع كيس الثلج حالاً حتى لايتعرض الجلد إلى تلف ودائماً انتبه على الوقت . ولا تضع كيس الثلج وأنت ذاهب للنوم .
- لاتضع الثلج على الجرح المكشوف اوعلى الفقاعات الجلدية .
- لا تضع الثلج على الركبة والمرفق مباشرة بسبب وجود أعصاب قريبة من سطح الجلد وممكن أن تتعرض للتلف لو وضع الثلج عليها لفترة طويلة ، ومن الممكن أن تضعه بعد ان تلفه بقطعة قماش ولفترة قصيرة جداً .
- تذكر إن وضع كيس الثلج هو ليس علاج في حالة الإصابات الشديدة بل يتعين عليك مراجعة الطبيب المختص للعلاج خلال فتره قصيره.

متى تستعمل الحرارة للعلاج :

ينصح خبراء الطب الرياضي والفنيين المختصين بأنه بعد مرور 48 ساعة على العلاج بالكيس المثلج وبعد أن يختفي التورم يتم الاستعانة بالحرارة ، حيث تعمل على تنشيط تدفق الدم خلال المنطقة المصابة لنقل الفضلات منها وتزويدها بالاوكسجين والدم الكافي .

وتعمل الحرارة كذلك على استرخاء العضلات ، وتمنع التشنجات وتعطي مرونة لحركة المفاصل ، الفكرة هي تدفئة المنطقة وليس تسخينها وذلك بوضع الحرارة لمدة 20 – 30 دقيقة لمرتين أو ثلاثة في اليوم . كما يمكنك استعمال الحرارة لخمسة أو عشرة دقائق قبل البدء بالتمارين الرياضية لتزيد من مرونة المفاصل ويتم ذلك بوضع كيس ماء دافئ على المناطق المعنيه .

في حالة الآلام المصاحبه للاصابات المزمنة :

بعض انواع الاصابات المزمنه تستجيب بشكل جيد لاستعمال الثلج والبعض الآخر لا تستجيب له، وانما قد تستجيب للحرارة فلا توجد هناك قاعدة ثابتة، وهذا يعتمد على المريض نفسه وتقبله لنوع العلاج، ولكن بصورة عامة إذا كان هناك تورم توضع أكياس الثلج أولاً ثم الحرارة ثانيا، وإن القرار السليم يعود إلى الطبيب المعالج.

إختبر معلوماتك الرياضيه :

الاسئله :

1- قبل ممارسة الرياضه ، بأيهما تبدأ بتمارين الإحماء أم بتمارين المرونة ؟

2- ماهي أفضل طريقة للرياضة ينصح بها الخبراء حالياً :

- **A** رياضة شديدة تجعلك تتعرق لمدة لا تقل عن 20 دقيقة لثلاث مرات في الأسبوع ؟
- **B** رياضة متوسطة بمعدل 30 دقيقة يومياً كالمشي أو الأعمال المنزلية أو العمل في الحديقة ؟
- **C** أم هناك حاجة للركض أو القيام بعمل يتطلب جهد عضلي اكبر ؟

3- ما مدى صحة الرأي القائل بأن تمارين الهرولة الصباحية تزيد من احتمال الإصابة بالنوبات القلبية ؟
4- هل إن الشعور بالعطش أثناء اجراء التمارين الرياضية هو مقياس لمدى احتياج الجسم للماء في حينها ؟
5- هل أن تمارين الجلوس من وضع الاستلقاء (sit ups) اليومية هي التمارين المناسبة لمكافحة سمنة منطقة البطن ؟
6- ما هي أفضل الخيارات لتجنب الإصابات الرياضية عند ممارسة كرة المضرب أو الغولف؟
- A اللعب بانتظام وتحسين أداء لعبك ؟
- B التعود على القيام برفع بعض الأثقال الصغيرة قبل البدأ باللعبه ؟
- C عدم البدء باللعب مطلقاً قبل القيام بتمارين المرونة ؟
7- ما هي الخيارات الصحيحة عند ممارسة السباحة والتمتع بها :
- A أخذ نفس مع كل مرة تضرب فيها الماء ؟
- B أخذ نفس مع كل مرتين إلى ثلاثة تضرب فيها الماء ؟
- C ضرب القدمين خارج الماء ؟
- D عدم رفع الرأس وجعله مائل منخفض مع مستوى سطح الماء ؟
8- ماهو الخيار الانسب عند التعرض لرض الكاحل أو أذى للعضلات :
- A لا تعمل شيئاً حتى يفحصك الطبيب ؟
- B ضع حرارة على موضع الألم ؟
- C ضع ثلج حالاً واستمر بوضع الثلج لفترات قصيره ومتقطعه لمدة يومين أو ثلاثة ؟

أجوبة الإختبارات:
1- عليك أولاً باجراء تمارين الإحماء قبل تمارين المرونة ، لأن الإحماء يزيد من تدفق الدم مما يزيد بالنتيجة من حرارة العضلات والأنسجة الرابطة قبل تمارين المرونة .
2- A
3- **خطأ**...ولو أن أغلب حالات الوفيات الناتجة من أمراض القلب تحدث بين الساعة السادسة صباحاً والثانية عشر ظهراً ، وسبب ذلك أن الأقراص الدموية المسؤولة عن تخثر الدم تكون أكثر تلاصقاً في الفترة الصباحية ، ولا دخل للتمارين الرياضية المنتظمة في ذلك سواءً كانت صباحية أو مسائية ، بل بالعكس فان لها تأثير في تقليل مخاطر التعرض للنوبات القلبية .
4- **صح** . من الطبيعي ان الإحساس بالعطش هو علامة على احتياجك للسوائل ولكن هذا لاينطبق حين ممارستك التمارين الرياضية العنيفة وبصورة خاصة أثناء الحر حينها تفقد

كميات كبيرة من الماء بواسطة التعرق وعليك أن تشرب الماء قبل التمارين وأثناءها وبعدها حتى في حالة عدم شعورك بالعطش .
5- **خطأ** . أنه من الصعب عند أغلب الناس القضاء كلياً على السمنة في منطقة البطن ، إن الجهد الكلي المبذول وحرق السعرات يأتي من حرق الدهون في عدة مناطق واجزاء من الجسم ولكن الفائدة من اجراء تمارين الجلوس من وضع الاستلقاء sit u ps يقوي عضلات البطن لتسند العمود الفقري وتقلل من آلام الظهر .
6- **B** ان ممارسة لعبة كرة المضرب والغولف كبقية الألعاب الرياضية تؤثر على مجموعة معينة من العضلات وقد تعرضها للإصابات الرياضية أثناء الإستمرار في ممارستها ، فباستعمال بعض تمارين رفع الاثقال من الأوزان الخفيفة في كل يد يقوي ويفيد عضلات الأطراف العلوية والألياف الرابطة لمفاصل الكتفين .
7- (**B&D**) ضرب الماء بقدمين سوف يؤخرك أثناء السباحة .
8- (**C**) دائماً ضع الثلج أثناء الإصابات الرياضية لفترة 10 إلى 20 دقيقة ، ان المعالجه بالحرارة في اليوم الأول يعرضها للإحتقان والإلتهاب ولا يفيد في العلاج المباشر .

تغذية الرياضيين (إختبار) :
الاسئله :
اجب بصح او خطأ :
1- دليل الطعام الصحي لاينطبق على الرياضيين ؟
2- إذا انخفض وزنك أثناء التدريبات الرياضيه فأن مافقدته هو الماء وليس الشحوم ؟
3- أثناء فترة التدريبات يتحتم على أغلب الرياضيين التقليل من تناول الدهون ؟
4- على الرياضيين عدم تناول الطعام في المطعم ذي الوجبات السريعة مطلقاً ، وانما عليهم بالاستمرار على تناول أغذية صحيه ملائمة للتدريبات .
5- الرياضي الذي يظهر عليه الإجهاد أثناء ممارسة رياضته ربما يعاني من نقص عنصر الحديد في الدم .
6- الماء هو أفضل مشروب على الرياضي أن يتناوله سواء أثناء التدريبات أو المنافسات .
7- الفيتامينات الإضافية عادة ماتعطي الرياضيين طاقة إضافية .
8- تناول الطعام بعد اجراء التدريبات أو المنافسات مباشرةً هو فكرة غير جيدة لأن الجسم في مرحلة نشاط بدني .
9- الأطعمة الإضافية الغنية بالبروتينات (الأحماض الامينيه والبروتينات المضافة) عادة مايكون لها تأثير جيد في بناء عضلات أقوى وأكبر .
10- وجبة الغذاء المتناولة قبل بداية التمارين أو المسابقات الرياضيه مباشرةً سوف تجهز أغلب الطاقة التي يحتاجها الجسم لتلك المسابقات .

الاجوبه :

1- **خطأ** إن دليل الطعام الصحي يصلح للجميع ، وفيه خيارات كثيرة وأيضاً فيه الحد الأعلى والأدنى من الحصص للمجاميع الغذائية الأربع الرئيسية ، وإن اختيار عدد الحصص يعتمد على العمر والنشاطات البدنية وطبيعة العمل ... ألخ ، إن أغلب الرياضيين يحتاجون إلى حصص كبيرة من الكربوهيدرات والتي تشمل الحبوب والفواكه والخضراوات (راجع فصل ماذا نأكل اليوم) .

2- **صح** إن الرياضيين يفقدون كميات لا بأس بها من الماء نتيجة التعرق أثناء ممارسة الرياضة مما يؤدي إلى نقصان في أوزانهم . ويجب الانتباه إلى أن هذا النقصان السريع في الوزن هو ليس نقصان في الدهون وعليه يستوجب على الرياضيين أن يعوضوا أي نقصان في سوائل الجسم لمنع تيبس الأنسجة وهذا بدوره يؤدي إلى نقصان كفاءتهم وإنجازاتهم .

اتبعوا هذه المبادئ الثلاثة لمنع حدوث جفاف وتيبس الأنسجة

- **احتفظ يومياً بقنينة الماء بجانبك واشرب منها قبل وأثناء وبعد اجراء التمارين والمنافسات**
- **زن نفسك بدون ملابس قبل الرياضة وبعدها (الملابس الرطبة تعطي قراءة خاطئة) لكل 1 كغم نقص في الوزن اشرب واحد لتر من السوائل .**
- **إنتبه الى لون وكمية بولك فالهدف أن يكون كمية البول أكثر ولونه خفيف فالبول القليل والغامق اللون يعني أنك بحاجة إلى سوائل اكثر .**

3- **صح** إن تناول طعام قليل الدسم ضروري، بالاضافه الى ذلك يجب أن يكون الطعام غني بالكربوهيدرات لتعويض النقص الحاصل بالكربوهيدرات المخزونة، والتي تم استهلاكها أثناء التمارين الرياضيه المجهدة.

4- **خطأ** إن الرياضيين يمكنهم الاستمرار في تناول أطعمة غنية بالكربوهيدرات وقليلة الدهون حتى ولو ذهبوا إلى مطاعم الوجبات السريعة في بعض الأحيان ، ولكي يقللوا من تناول كميات كبيرة من هذه الأطعمة عليهم أن يحملوا معهم دوماً كجزء من عدتهم الرياضية حقيبة خاصة للغذاء تحتوي على بعض الفواكه والخضراوات .

5- **صح** إن نقص عنصر الحديد غالباً ما يحدث لدى الرياضيين ، وهذا يفسر شعور بعض الرياضيين بالإجهاد غير العادي أثناء اجراء التمارين الرياضيه ، فعليهم حينئذٍ إستشارة الطبيب المختص .

6- **خطأ** ولو أن الماء يعتبر أفضل مشروب للرياضيين أثناء التمارين ، ولكن في بعض الأحيان يكون غير كافي ، المشروبات التي تحتوي على الكربوهيدرات والأملاح المعدنية أفضل من الماء لوحده مثل عصائر الفواكه والمشروبات الرياضية قبل اجراء التمارين بفتره

لا تقل عن ساعة (مشروبات تحتوي على الماء + الكربوهيدرات) فمن الضروري تعويض الجسم عن الماء وكذلك الأملاح المعدنية بعد فقدانه إياها أثناء التمارين.
7- **خطأ** الطاقة لا تأتي من الفيتامينات وانما تأتي من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات، ولو أن تناول بعض الفيتامينات يساعد الجسم على تحرير الطاقة الكامنة في الأغذية ، مع العلم أن الجسم يستطيع ان يحصل على كفايته من تلك الفيتامينات عن طريق تناول الغذاء الصحي المتوازن كما في دليل الطعام الصحي والذي ينصح بتناول طعام غني بالكربوهيدرات وبقية العناصر الغذائية الأخرى .
8- **خطأ** إن تناول غذاء غني بالكربوهيدرات هو ضروري جداً بعد بذل أي مجهود رياضي بأسرع وقت ممكن ، ولو أن الإنسان يحتاج إلى يوم أو يومين لإعادة تخزين الكربوهيدرات المحترقة والتي صرفت ، وكقاعدة عامه فأن على الرياضيين تناول الكربوهيدرات خلال 15 دقيقة من انتهاء الجهد المبذول .
9- **خطأ** إن الاستمرار في تمارين القوة وليس فقط تناول البروتينات الغذائية هو المحفز لنمو العضلات . اذ إن الطاقة من البروتينات والاحماض الامينيه والتي يتم تناولها بشكل مضاف ، سوف تخزن من قبل الجسم على هيئة شحوم وليس لتكوين العضلات ، وإن الرياضيين يحصلون على بروتينات كافية في طعامهم الاعتيادي مما يتيح لهم بناء عضلاتهم
10- **خطأ** إن الطاقة المستغلة للمنافسات تعتمد على الأطعمة المتناولة خلال فترات الإعداد والتهيأه أكثر من اعتمادها على الوجبه المتناوله مباشرة قبل المنافسة ، وبصورة عامة كمية قليلة من الطاقة المجهزة للمسابقه يكون مصدرها وجبة الغذاء قبل المسابقه . هدف هذه الوجبة الرئيسي هو التهيئة والإعداد الفكري وتحفيز الانتباه . ففي وجبة ما قبل المسابقات تناول دوماً الكربوهيدرات وقليل من البروتينات والدهون ، عليك بتناول كمية كافية لتتجنب الشعور بالجوع أثناء المسابقات ، اشرب كميات كبيرة من السوائل ودوماً تناول الوجبات الغذائية التي تعودت على تناولها .

الفصل العاشر
كيف تقوي مناعتك ؟

ان تقوية مناعة الجسم ضد الامراض لدى الانسان هي من اولويات مايصبو اليه كل فرد ، ولا يختلف اثنان على " انّ الوقايه ضد الامراض هي خير الف مره من علاجها " .
ومن المعلوم ان بعض مسؤلية المناعه في الجسم تقع على الغده الصعتريه (Thymus gland)، وهي غده موجوده في ثنية الرقبه من الامام اعلى عظم القص الصدري ، وان هذه الغده عادة ماتكون نشطه في فترة الشباب ، ولكن مع تقادم العمر وبتأثير عوامل كثيره (سوف نتطرق اليها لاحقا) فانها تضعف وتفقد من قدرتها على العمل وتبدأ بالانكماش وذلك سيؤدي الى قصور في بعض وظائف الخلايا المناعيه ويتباطأ نشاط الخلايا التائيّه (T-Cells) المسؤله عن مقاومة بعض الامراض والالتهابات ومحاربة خلايا الاورام السرطانيه، وستكون في سن الستين ضئيله جدا .
وايضا ومع التقدم بالعمر تحدث زياده في تركيز احد الاحماض الدهنيه الموجوده في الدم والمسمى بالبروستوجلاندين E2
(Prostaglindine E2) وهي مركبات تشبه الهرمونات ، ففي حالة زيادة تركيز هذه





المركبات في الدم ستؤدي الى اضعاف مناعة الجسم ، وللعلم وعلى سبيل المثال فأن معدل الوفيات التي تحدث بسبب فايروسات الانفلونزا في سن السبعين يزيد عن مثيله في سن العاشره بخمسه وثلاثين مره ويرجع السبب في ذلك الى ضعف المناعه والذي اشرنا اليه توا.

لماذا يضطرب الجهاز المناعي في الجسم ؟

اذا دخلت جسم الانسان اي مواد او اجسام غريبه سواء كانت مفيده او ضاره ، يقوم الجهاز المناعي بمحاولة التعرف عليها ومن ثم محاولة مهاجمتها للتخلص منها ، هذه العمليه عادة ما تحدث :

- عندما تهاجم جسم الانسان مواد غريبه مثل الفايروسات ، البكتريا ، السموم او الاجسام الغريبه.
- عندما يتعرض جسم الانسان لغبار الجو اوغبار الطلع او لسعة حشره كلسعات النحل او حشرات او حيوانات سامه مثل العقرب......الخ ، مما يؤدي الى حصول معركه بين الخلايا المناعيه والزائر الغير مرغوب فيه ، وهنا تظهر الحساسيه الشديده نتيجة وجود هذا المؤثر الخارجي .
- عندما يتم استبدال عضو بشري بآخر لاغراض طبيه (كعملية زراعة الكليه او غيرها مثلا) فان الجهاز المناعي سيرفض تقبل الاعضاء الجديده المستبدله ويقوم بمقاومتها ومحاولة افشالها .
- عندما يحدث التباس لدى جهاز المناعه، ففي بعض الاحيان يشتبه جهاز المناعه وتبدأ الخلايا والانسجه بمهاجمة بعضها البعض وهو ما يحدث لدى بعض الاشخاص الذين يصابون بالامراض المناعيه الذاتيه Autoimmune diseases ، كروماتزم المفاصل مثلا.

ماهي الاطعمه والعناصر الغذائيه التي تساعد على تقوية مناعة الجسم ؟

ان تناول الطعام الصحي المتوازن والذي يحتوي على الفيتامينات والاملاح المعدنيه، البروتينات والكربوهيدرات والاحماض الدهنيه الضروريه يعمل على تقوية المناعه والمحافظه على صحه الجسم (راجع فصل ماذا نأكل اليوم).

وبطبيعة الحال فان المرضى الذين يصابون بنقص غذائي شديد تكون لديهم مناعه ضعيفه ضد الامراض، وكذلك كبار السن اوالذين لايهتمون بتغذيتهم، وهم الاشخاص الذين لايتناولون كميه كافيه من العناصر الغذائيه الضروريه فهؤلاء الاشخاص عادة ما تكون مناعتهم ضعيفه ويكونون عرضه للاصابه بالامراض والالتهابات ،

ومن هذه العناصر : الاطعمه الغنيه بفيتامينات A ،C ، B ، E والاملاح المعدنيه كالزنك والسيلينيوم وكذلك مركبات الجلوتاثيون المضاده للاكسده والتي تكثر في الفواكه والخضراوات ، وفيما يلي تبيان لبعض الاطعمه التي تساعد على تقوية المناعه :

تناول اطعمه غنيه بالزنك :

بعد سن الخمسين يقل امتصاص جسم الانسان للزنك، كما ان الاكثار من تناول الالياف يعيق من امتصاص الزنك، فعلى كبار السن الانتباه لذلك والاكثار من تناول الاطعمه الغنيه بالزنك ومنها الاطعمه البحريه وخصوصا الاسماك القشريه والمحار، كذلك فأن لب الجوز، الحبوب والبذور واللحوم تعتبر من الماصدر الغنيه للزنك .

ان للزنك اهميه كبيره في اعادة نشاط وفعالية الغده الصعتريه المسؤوله عن الجهاز المناعي، ويعتقد بعض العلماء ان نقص الزنك الحاصل لدى كبار السن هو من اهم الاسباب المؤديه الى ضعف المناعه والتي يمكن التغلب عليها .

والزنك ايضا هومن مضادات الاكسده الفعاله، وفي حالة انخفاض نسبته في الجسم



سيستشري مفعول الشق الايوني الحر المدمر لخلايا الجسم مهاجما تلك الخلايا ومسببا تلفها، وبذلك تظهر الامراض المصاحبه لتقدم العمر (راجع فصل تغذية كبار السن).

من المهم ان تعلم هنا ان ارتفاع نسبة عنصر الزنك من خلال تناول المكملات الاضافيه منه (اقراص الزنك) ومن دون وجود نقص فيه سيسبب فعلا عكسيا ويؤدي الى اضعاف المناعه.

تناول اطعمه غنيه بفيتامين B المركب :

ان النقص الحاصل في نسبة فيتامين B6 عادة مايبدأ بالظهور بعد سن الاربعين (ونتيجة لقلة امتصاص هذا الفيتامين)

سيؤدي الى ضعف الجهاز المناعي ، لان فيتامين B6 يساعد في انتاج الخلايا التائيّه والخلايا التائيّه المساعده وخلايا

الاجسام المضاده (وجميع هذه الخلايا لها دور في محاربة الالتهابات والسرطانات) ، فعليه ينصح بتناول الاطعمه الغنيه بفيتامين B6 ، ومن اهم تلك الاطعمه : المأكولات البحريه ، الحبوب والمكسرات، الموز، البطاطا والخوخ .
كما ان النقص الحاصل في نسبة الفوليت له تأثير سلبي على عمل جهاز المناعه في الجسم ، ومن اهم الاطعمه الغنيه بالفوليت هي : الخضراوات والبقوليات والشمام .

تناول اطعمه غنيه بفيتامين A :
من الثابت علميا ان التعود على تناول اطعمه لاتحتوي على عنصر البيتا كاروتين (والذي يتحول داخل جسم الانسان الى فيتامين A) سيضعف مناعة الجسم ، ولكن ليس من المؤكد ان اعطاء جرعات من فيتامين A سوف يقوي المناعه ، لذلك ينصح بتناول الاطعمه الغنيه به (راجع فصل العناصر الغذائيه) .

تناول اطعمه غنيه بفيتامين C :
من المؤكد ان نقص فيتامين C يضعف المناعه وذلك لدوره في زيادة انتاج كريات الدم البيضاء التي تحارب الامراض ، كما انه يرفع من مستويات الجلوتاثيون في الدم (وهي مركبات مهمه مضاده للاكسده موجوده بكثره في بعض الفواكه والخضراوات) .
وان اعطاء اضافات من فيتامين C له تأثير قليل جدا في تقوية المناعه، وعليه ينصح بالاكثار من تناول الاطعمه الغنيه به دون اللجوء الى اقراص فيتامين C. (راجع فصل العناصر الغذائيه وفصل الاطعمة الشافية) .

تناول اطعمه غنيه بفيتامين E والاوميجا – 3 :
ان الاطعمه الغنيه بفيتامين E والاوميجا – 3 تؤدي الى تخفيض مادة البروستوجلاندين E2 في الدم (ان هذه الماده البروستوجلاندين E2 تزداد مع تقدم العمر وزيادتها يؤدي الى ضعف المناعه) .
وهنالك دراسات اخرى بينت ان تناول اطعمه غنيه بهذا الفيتامين والاوميجا – 3 تعرقل من تكاثر الفايروسات ، وعليه يفضل الاكثار من الاطعمه الغنيه بهما كالاسماك الدهنيه وحبوب دوار الشمس والمكسرات وخصوصا الجوز (راجع فصل العناصر الغذائيه وفصلي الاسماك والاطعمه البحريه والمكسرات والتوابل) .

تناول اطعمه غنيه بالسيلينيوم :
بينت الابحاث التي اجريت في جامعة بروكسيل ان لعنصر السيلينيوم دور مهم في تنشيط وتحسين عمل كريات الدم البيضاء ، وخصوصا لدى كبار السن (عمل هذه الكريات مهم في محاربة الجراثيم).
كما ان نقص عنصر السيلينيوم يزيد من شراسة الفايروسات ويكسبها المقدره على التكاثر وبالتالي تتسبب بتفاقم المرض. لذا ننصح بالاكثار من تناول الاطعمه الغنيه بالسيلينيوم ومنها الاطعمه البحريه كالتونه والمحار، الثوم، الحبوب، بذور دوار الشمس واللحوم.

تناول الفواكه والخضروات الغنيه بمضادات الاكسده :
ان تناول بعض الفواكه والخضروات الغنيه بالمركبات النباتيه الطبيعيه المضاده للاكسده (فصل الاطعمة الشافية ومضادات الاكسده) مثل البرتقال، الثوم، الطماطم، البروكلي، والشاي الاخضر يكون لها تأثير قوي في دعم المناعه وعليه ننصح بالاكثار من تناولها، وخصوصا بالنسبة لكبار السن .
ان ما تحتويه هذه الفواكه والخضراوات من مضادات الاكسده مثل مركبات الجلوتاثيون لها تأثير كبير في تقوية مناعة الجسم، وحسب قول الدكتور كالفين لانج استاذ الكيمياء الحيويه في جامعة لويسفيل الامريكيه والذي تخصص ولمدة 40 عام في اجراء البحوث والدراسات على علاقة الجلوتاثيون بالمناعه : " انه كلما كان دمك وانسجتك غنيه بمركبات الجلوتاثيون فانك سوف تتمتع بصحه جيده وتعيش لفتره اطول ، واذا ما حدث العكس فان وظائف اعضائك الجسميه سوف تتدهور فجأة ، مما قد يؤدي الى ظهور الشيخوخه المبكره والامراض المصاحبه لها " .

كيف يعمل الجلوتاثيون على تقوية مناعة الجسم ؟
- عند تقادم العمر تنخفض مستويات الجلوتاثيون في انسجتك ودمك ، مما يؤدي الى تفاقم تأثير الشق الايوني الحر المدمر وبذلك تضعف المناعه ، وعندما يتم سد نقص الجلوتاثيون سيتم ايقاف تدمير الخلايا الحتمي ، حيث ان للجلوتاثيون تأثير مهم في تحسين قدرة الخلايا الدفاعيه على الانقسام مما يمكنها من شن هجمات على الجراثيم ، وبذلك تتمتع بصحه جيده وقابليتك لمقاومة الامراض تصبح ممتازه .
- يقول العلماء الباحثون في كلية الطب بجامعة ستانفورد الامريكيه : " انه في حالة وجود نقص بنسبة 25 % في مستوى الجلوتاثيون داخل الخلايا التائيه (وهذه الخلايا هي بمثابة جنود الجهاز المناعي) سيؤدي هذا النقص الى تشتت هذه الخلايا وعدم قدرتها على الاستجابه وعلى تفسير الاشارات التي تصلها لشن الهجوم على الجراثيم ، وعادة ما تكون مضطربه ومرتبكه فتقوم بقتل نفسها وهي الظاهره التي يطلق عليها العلماء (موت الخلايا المبرمج) " ، والنتيجه ضعف المناعه وتكاثر الامراض والشيخوخه المبكره .

وهنا ننصح بالتقليل من تناول الدهون بسبب تأثيرها على خزين الجلوتاثيون حيث انه كلما تناولت دهون اكثر زادت حاجتك الى الجلوتاثيون لمنع اكسدة هذه الدهون وستستهلك هذا من خزينك مما سيؤدي الى نقص في الجلوتاثيون الموجود في جسمك، وعلى ضوء ذلك ننصحك بالاكثار من تناول الفواكه والخضراوات الغنيه به لسد النقص وتقوية المناعه.

من اين نحصل على الجلوتاثيون ؟

من مصادره الغنيه هي الفواكه والخضروات الطازجه والمجمده على السواء، هنالك عوامل تقلل من محتوى بعض الاطعمه من الجلوتاثيون ومنها :

- طهي الفواكه والخضراوات يتلف و يقلل الجلوتاثيون .
- الفواكه والخضراوات المعلبه تحتوي على كميه قليله جدا منه .
- طحن اوعصر الفواكه والخضراوات يتلفه ويقلل من نسبته .

علما ان تناول الاطعمه الغنيه بفيتامين C والسيلينيوم تساعد على زيادة نسبة الجلوتاثيون في الدم .

جدول يبين كمية الجلوتاثيون في 100 غم من الفواكه والخضروات الغنيه به

نوع الفواكه والخضراوات	كميته بالملغرام في الفواكه والخضراوات الطازجه	كميته بالملغرام في الفواكه والخضراوات المطهوه
الطماطم	169	110
السبانغ	166	108
الجزر	75	35
لب الجوز	مقدار جيد	
البرتقال	مقدار جيد	
القرنبيط الاخضر (البروكلي)	مقدار جيد	

فوائد مهمه للجلوتاثيون :

- يقلل من تأثير الشق الايوني الحر الناتج من الدهون المتناوله .
- يساعد على تنظيم سكر الدم لدى الفئه الثانيه من المصابين بداء السكري .
- يقي من تأكسد كوليسترول الدم .
- يقي من الاصابه ببعض الاورام السرطانيه .

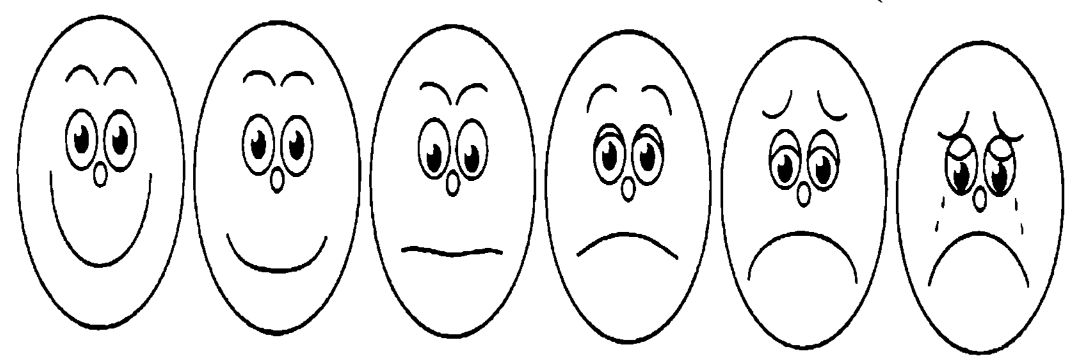
هل تناول اللبن الرائب يقوي المناعه ؟
نعم ان الابحاث الحديثه اكدت على اهمية اللبن الرائب في تقوية المناعه ، ففي بحث قام به الدكتور جورج هالبيرن المتخصص بعلم المناعه في جامعة كاليفورنيا وخلاصته " ان تناول كوبين يوميا من اللبن الرائب ولمدة عام يؤدي الى زيادة مادة الجاما انترفيرون بنسبة 50 % (Gamma Interferon) وهذه الماده تساعد على محاربة الفايروسات في الدم ". ويعزى تأثير اللبن الرائب الى البكتريا الجيده الموجده فيه . وان دراسات اخرى كانت قد اثبتت ان تناول كوب واحد من اللبن الرائب يوميا يساعد على الوقايه من نزلات البرد .

هل الاكثار من تناول الدهون يضعف من مناعة الجسم ؟
نعم ان تناول الاطعمه السهلة التأكسد كالاطعمه الدهنيه (والتي ينتج عن أكسدتها اطلاق كميات كبيره من الشق الايوني الحرالمدمر لخلايا الجسم) يؤدي تناول تلك الاطعمه الى تخريب خلايا الجسم وبالتالي الى اضعاف جهاز المناعه ، ومن امثال هذه الاطعمه الدهون الحيوانيه المشبعه ، الدهون النباتيه المهدرجه كليا او جزئيا ، كثير من الاطعمه المصنعه التي تحتوي على صفار البيض المجفف ، وعليه ننصح بتجنب تناول مثل هذه الاطعمه الضاره (راجع فصل ماذا نأكل اليوم) .

عوامل اخرى غير غذائيه تؤثر على مناعة الجسم :
هل ممارسة الرياضه تقوي من مناعة الجسم ؟
بالتأكيد ان الرياضه المعتدله والمنتظمه تقوي المناعه وليس الرياضه العنيفه والمكثفه فأن لها تأثير سلبي على المناعه (راجع فصل الرياضه تناسب كل الاعمار) .

هل شخصية الانسان وحالته النفسيه لها تأثير على مستوى مناعة الجسم ؟
نعم بالتأكيد ان شخصية الانسان وطبعه يؤثران على قوة جهاز المناعه لديه وقابليته على محاربة الامراض والتخلص منها ، ان الاشخاص المزاجيين وحادي الطبع تكون مناعتهم اضعف من غيرهم ويعزي العلماء الباحثون في هذا المجال ان السبب يعود الى تأثير العوامل الفسيولوجيه على جهاز المناعه ، حيث ان القلق والتوتر النفسي يحدث تأثير مباشر على بعض الهرمونات مثل هرمون الكورتيزول وهذا بدوره يؤثر على مناعة الجسم .
ان الاشخاص المنعزلين والذين يعيشون بمفردهم وليس لديهم عمل يكونوا اكثر عرضه للاصابه بالامراض مقارنة بغيرهم ، وان الشخص الذي يعيش تحت ضغوط نفسيه كبيره تكون مناعته اضعف ، وقد اثبتت الدراسات ان المعانات النفسيه الطويله او الحزن الشديد (مثلا بسبب فقدان شريك الحياة) ، يمكن ان تتسبب في اضعاف مناعه الجسم وبالتالي الى تدهور الصحه العامه، كما ان المشاعر السلبيه عند بعض الاشخاص كالانانيه، الحقد، الكراهي، القلق واليأس والاحباط لها تأثير كبير في اضعاف مناعة الجسم ، على العكس من

المشاعر الايجابيه كالتفائل ، الكرم وحب المساعده وعمل الخير للاخرين فأن هذه المشاعر عادة ما تؤدي الى رفع مناعه الجسم ومساعدته فى التغلب على الامراض وبالتالي اطالة العمر لدى المتحلين بها.
وكذلك فان محاولة التخلص من تاثير التوتر اليومي بأتباع طرق مختلفه كممارسة اليوغا على سبيل المثال له اهميه كبيره في تقوية المناعه (راجع فصل عش حياتك باقل ما يمكن من القلق والتوتر) .



هل اجراء التدليك يقوي من مناعة الجسم ؟
اكدت الكثير من الابحاث والدراسات على ان التوتر اليومي الناتج من ضغوطات الحياة المختلفه يضعف مناعه الجسم بسبب تأثيرات هرمونات التوترعلى الاعضاء والاجهزه الحساسه داخل الجسم ومنها جهاز المناعه . وان الخضوع لجلسات التدليك قد اثبتت فعاليتها في تقوية جهاز المناعه والتقليل من التوتر والقلق الذي يتراكم لدى الانسان ، ويكون تأثير التدليك بالمساعده على زيادة اعداد كريات الدم البيضاء (الخلايا التي تحارب الجراثيم) في حالة الخضوع لجلسه مدتها ساعه واحده او اكثر . وعلى ضوء ذلك فان التدليك يمكن وصفه كاحد الطرق الوقائيه والعلاجيه الناجحه لتقوية المناعه والسيطره على التوتر والمحافظه على الصحه العامه .

هل التلوث البيئي يضعف من مناعة الجسم ؟
نعم ان ان زيادة نسبة التلوث الخارجي والتلوث الداخلي (البيتي) لهما دور كبير جدا في اضعاف المناعه حيث يؤديان الى زيادة تأثير الشق الايوني الحر المدمر على خلايا وانسجة الجسم ، وبالتالي الى اضعاف المناعه (راجع فصل هل بيتنا هو مصدر امراضنا ، وفصل تجنب التلوث البيئي) .
كما ان للتدخين تأثير كبيرعلى خفض نسبة مناعة الجسم ، ومن الاهميه هنا ان نذكر انه في حالة ترك التدخين فأن المناعه سوف تعود تدريجيا الى وضعها الطبيعي بعد مرور حوالي 30 يوم من ترك التدخين .

هل سماع الموسيقى يقوي من مناعة الجسم ؟
نعم فلقد اكدت بعض البحوث ان المداومه على سماع الموسيقى اللطيفه له تأثير ايجابي على سامعيه حيث يدعّم النشاط المناعي لديهم وخصوصا لدى من يواضب على سماعها.

هل تناول العقاقير الطبيه يضعف من مناعة الجسم ؟
نعم بالتاكيد ان تناول بعض للعقاقير الطبيه له تأثير سلبي على جهاز المناعه، فكما ان للادويه فوائد لمعالجة حالات محدّده فأن لها ايضا اضرار وتأثيرات جانبيه كثيره، ومن تلك التأثيرات اضعاف جهاز المناعه فعليه ننصح بعدم الافراط في تناولها الا في حالات الضروره وتحت اشراف طبي .

هل عدم النوم يضعف من مناعة الجسم ؟
نعم في حالة استمرار الارق لفتره طويله او اضطراب النوم وعدم اخذ قسط كافي من الراحه سيؤدي حتما الى اضعاف المناعه (راجع فصل النوم الهاديء الطبيعي وتجنب الارق) .

هل توجد لقاحات معينه لتقوية المناعه ؟
نعم بالتأكيد ان اخذ اللقاحات يؤدي الى منح الجسم مناعه ضد امرض معينه ، كما في حالة اعطاء الاطفال لقاحات معينه لغرض تزويد الجسم بمناعه ضد امراض معديه محدّده ، ومن ثم اعطائهم الجرعات المنشطه التي بدورها سوف تقوي مناعتهم ضد تلك الامراض. بالاضافه الى ذلك فهنالك لقاحات يأخذها الكبار لغرض اكتسابهم مناعه ضد امراض معينه، كما يحدث عند السفر الى مناطق معينه من العالم (يستوجب الاستفسار من الطبيب المختص قبل السفر حول ذلك وكذلك عن انواع اخرى من اللقاحات كلقاح الانفلوانزا مثلا).

الفصل الحادي عشر
كيف تزيدون من ذكاء اطفالكم ؟

حسب رأي العلماء المتخصصون في هذا المجال " ان حوالي من 50 الى 80 بالمائه من مستوى ذكاء الاطفال يتحدد من خلال الوراثه ، هذا معناه ان جزء من مستوى ذكاء الاطفال يكون متوارث وينتقل عن طريق الجينات من الاباء والامهات الى الاطفال " اما المتبقي من النسبه ويمثل حوالي من 20 الى 50 بالمائه من مستوى ذكاء الاطفال فهو مكتسب، اذن فتوجد هنالك نسبه اخرى لا يستهان بها يمكنكم العمل من خلالها لرفع مستوى ذكاء اطفالكم، وذلك بصقل وتقوية القابليات الذهنيه والمهارات والابداعات الفكريه والبدنيه لديهم، مما ينعكس ايجابا في رفع مستوى ذكائهم، اي ان بذل المجهود من قبل الوالدين في صقل وتوجيه وتدريب مدارك الاطفال في جميع نواحي الحياة سيساعد حتما في تكوين شخصيات سويّه ، عادات محببه ، تطوير فن المحاوره لديهم ، انتظام هيأتهم ، تعليمهم على اتباع انماط الحياة الصحيحه كحب العمل والنظام والثقه بالنفس والاعتماد على الذات والتحلي بالاداب والاخلاق والقيم الاجتماعيه والدينيه الراقيه وحسن التصرف ، فبالتأثير ايجابا على هذه الجوانب يمكنك تطوير مستوى ذكاء طفلك .

واليك بعض الطرق العمليه لتنفيذ ذلك :

- **" تحدث الى طفلك " :** هذا ماتؤكده الدكتوره شيريل اولسن استاذة علم النفس قي جامعة ميشجان الامريكيه حيث تقول " منذ اليوم الاول لولادة الطفل يمكنك التحدث معه عن جميع ما يدور حوله ابتداءا من طعامه، ملابسه ، حفاضاته ، لعبه ، وصولا الى جميع ما يمكن ان يجلب انتباهه داخل البيت او خارجه ، كأن تسأله مثلا ان كان يستمتع بتغريد الطيور خارج النافذه، وعليك ان تراقب ردة فعله لما يسمع ويرى ويتلمّس ، وبالطبع عليك ان لا تنسى اضفاء جو الابتسام والضحك والمرح وهو ما يحبه الطفل ويجعله يراقب ويتتبع ويصغي الى حركاتك وكلماتك ، و يتجاوب مع ما تحاول محاورته به او جلب انتباهه له " .

- **تحاور مع طفلك :** تعتبر المحاوره من اهم الوسائل المتبعه من قبل البشر لتنمية مدارك وعقول الاطفال ، وكقاعده عامه كلما كان الحديث والمحاوره مع الطفل اطول كان تأثير ذلك على مستوى ذكائه افضل. وتؤكد ذلك الدكتوره شيريل اولسون حيث تقول " كلما تحدثت وتحاورت مع الطفل اكثر كان تفاعله مع المحيط الخارجي ايجابي اكثر مما يجعل مخه ينمو بشكل افضل وتصبح مداركه اكثر اتساعا " .

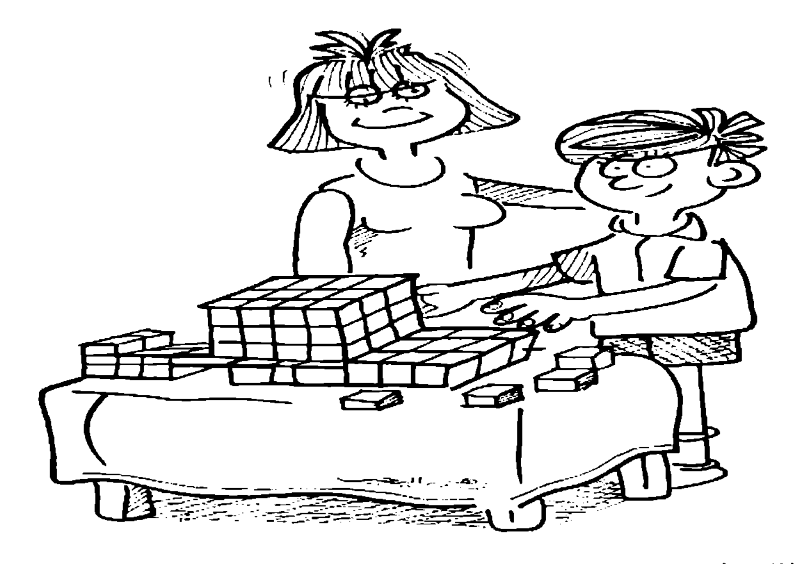
• **قوي صلتك بطفلك :** كما وتقول الدكتوره جين هيلي استاذه التعليم النفسي بجامعة كليفلاند الامريكيه ومؤلفة كتاب " عقل الطفل " ان دماغ الانسان يتألف من ملايين من الخلايا العصبيه المترابطه والمدعومه بكتله من التوصيلات ، وان دردشتك مع طفلك سوف تحفز افراز المواد الكيمياويه وكذلك الاستجابات الكهربائيه للمخ ، وان كل كلمه تقولها له وكل تفاعل لك معه ، كالابتسامه واللمسه والمداعبه ، يدعّم من ترابط الطفل معك ومع ازدياد هذا الترابط تزداد قابلية طفلك ومقدرته على التعلم وتتسع مداركه مما يؤدي بالنهايه الى رفع مستوى ذكائه "

• **توخى الهدوء عند التعامل مع طفلك :** لا تصرخ ولاتغضب ولا توجه الاوامر لطفلك ، ان هنالك فرق في اسلوب تربية وتعليم الاطفال لمختلف مراحلهم العمريه ، ففي السنوات الاولى من اعمارهم يكون من المهم الاكثار من التحدث معهم ومحاولة توجيههم ، ولكن عندما يكبر هؤلاء الاطفال فأن الوضع سوف يتغير كثيرا ، فلقد اكدت اغلب الدراسات والابحاث بهذا الصدد ان توجيه الاوامر لهم ، كأن تطلب منهم ان يضعوا حاجياتهم في اماكن معينه، او في اختيار ماذا يقرأون ، اين يذهبون اولايذهبون ، وذلك يعني ان فرض السيطره، اومحاولة قيادة الاطفال بشكل توجيه الاوامر سوف يؤثر سلبا على مداركهم ويقلل كثيرا من تطوير مستوى ذكائهم، خصوصا اذا ما تم ذلك عن طريق الصراخ او استعمال الشده الجسديه لغرض فرض التوجيه والتعليم ، وتذكر بان لا تحاول بتاتا معاقبتهم وانت بحاله من العصبيه .

• **دع طفلك يكتشف بنفسه :** ان واحده من اهم نظريات تطوير الذكاء لدى الاطفال هي تركهم يحاولون اكتشاف عالمهم بانفسهم ومعرفة مايدور حولهم في العالم المحيط بهم . اما اذا كنتم ممن يؤمنون بسيطرة الامهات والاباء بشكل مطلق على رغبات الاطفال وتقومون بقيادتهم مباشرة لأستكشاف ما حولهم ، دون ترك المجال لهم لخوض التجربه اودون افساح الفرصه لهم لتوسيع مداركهم فأن اطفالكم سوف ينشئون بمستوى ذكاء متواضع واقل بكثير من اقرانهم .

• **راقب طفلك عن كثب :** ماذكرناه سابقا ليس معناه فقدان سيطرة الاهل على اطفالهم بل يجب السيطره عليهم ولكن بطريقه ايجابيه ، حاول ان تكون موجود حين يحتاجونك كي تتحاور معهم في التوصل لاكتشاف معين او لحل معضلة ما ، ان هذا سيؤدي الى تنشئتهم بالطريقه الصحيحه التي تجنبهم التعقيدات وتبعدهم عن الاحقاد . فمثلا اذا لم يرجع الطفل طبقه الى المطبخ اوان رأيته يعبث بملابسه اويرمي شيء ما في غير محله ، فحاول ان يكون تعاملك معه بطريقه سؤال بسيط توجهه له وبلطف ، كأن تقول له مثلا هل ترغب في ان تضع هذه الاطباق او هذه الاشياء في هذا المكان لمساعدتي ؟ وذلك بدل من ان تثور في

وجهه او ان تصرخ به ، ان هذا المثال البسيط يوضح الفرق بين التسلط والتحكم من جهه وبين التربيه الايجابيه التي تنمي الثقه بالنفس وتشجع على حسن التصرف وتغرس مبادئ التسامح من جهه ثانيه ، بالاضافه الى العادات الجيده كالترتيب والنظام مما يؤدي الى تنمية المدارك ، وفي نفس الوقت فأنها توصل الى نفس الغرض المطلوب بتصحيح الخطأ بدون ان تتسبب في توليد التمرد ، ومن ثم في تراكم عقد اواحقاد نتيجة الشعور بالاضطهاد او التسلط، وهي ذات الصفات السلبيه التي من الممكن ان يتصفوا بها لاحقا والتي توقف طموحهم وتحد



من مستوى الذكاء لديهم .

• **كن القدوه الحسنه لطفلك** : في ممارسة انماط الحياة الصحيحه كما في المواظبه على الرياضه، اواختيار الاطعمه الصحيه (راجع فصل اختر الاطعمه التي تقوي المقدره الذهنيه)، اوفي التعود على اخذ قسط كافي من النوم ، فمن الحقائق العلميه المعروفه ان الاطفال يتعلمون الجيد بتقليد الاخرين ويجب ان يكون تعلمهم للعادات والمبادئ الصحيحه في ظل ضروف طبيعيه وبدون ضغوطات خارجيه ، وفي جو من المرح بعيدا عن التوتر وتحت ضروف عاطفيه دافئه ومطمئنه، فعليك بتوفير هذا الجو الصحي ولتكن دائما مثلهم الجيد الذي يقتدون به لتساعدهم على الوصول الى ما تتمناه لهم من سعة الادراك .

• **ساعد طفلك على اتخاذ القرارات وتنمية الثقه بالنفس** : يقول العلماء في هذا المجال ان الاطفال يتعلمون اكثر في حالة استكشافهم بأنفسهم للعالم المحيط بهم ، فعليكم بتهيئة الضروف ومستلزمات التطور لديهم كأن تساعدهم وتشجعهم على اختيار الاجهزه واللعب التي تنمي ذكاءهم مثل الحاسوب ، لعبة رص المكعبات ، او ترتيب مقاطع الصور وتلوينها،

كل حسب عمره ، وكذلك اللعب التي تعتمد على التركيب ، كما ان اللعب التي تصدر اصوات او موسيقى لها دور في تنمية مواهبهم وتعليمهم وتطوير مداركهم .

- **احذر من مقارنة طفلك باقرانه :** من المهم ان ينتبه الاباء والامهات الىان لايبالغوا او يضغطوا كثيرا على الاطفال من اجل تحقيق مكسب معين او الوصول الى درجه محدده مما يعتبره الاهل درجة من الكمال لدى بعض الاقران ، فان ذلك سيصيب الطفل بالاحباط ، وكذلك احذر من تأنيبه بالتقليل من اهمية ماحققه من انجازات ، فلكل طفل مجال للابداع يختلف عن مجال ابداع الطفل الاخر ، فدعه يراك فخورا بما حققه وذلك لايمنع من دفعه بحكمه ليحقق المزيد ، فان ذلك سيساعده على بناء شخصيه سويه مبدعه ويوصله الى ما تريده له من تنمية مداركه وذكاءه .
- **احترم رغبة طفلك بالاكتفاء :** عادة مايصاب الوالدان بنهم لتعلم اطفالهم المزيد على حساب رغبات الطفل ، ويجب الانتباه الى ان الطفل قد يصاب بالملل والضجر اوالشعور بالاكتفاء ، ومن الافضل التعود على مراعاة مشاعر الطفل واحاسيسه من هذه الناحيه ، فلا تجبر طفلك على الاستمرار ، وحالما تلاحظ ان الطفل ابتعد بنظره او لربما رأيته قد ادار رأسه عن اللعب او تأدية عمل ما فقد يعني ذلك بانه قد اكتفى وانه لا يرغب بالاستمرار. ان الضغط عليه هنا سوف يؤدي الى نتائج عكسيه من ناحية التعلم ، ان الامهات والاباء الاذكياء هم الذين يعرفون ويتفهمون لغة ونظرات اطفالهم وعلى ضوئها يتصرفون ، فعليكم بمعرفة متى يقول اطفالكم كفى لكي تحترموا رغباتهم .

هل تستطيع ان تصنع طفلا ذكيا ؟
كيف تشجع طفلك على التفكير ؟

يقول الدكتور روبرت سوارتز مدير مركز الابداع والتفكير في جامعة ماسيتيوستس: "عليك بمساعدة طفلك على تعلم التفكير، ان من الاخطاء الشائعه عند نسبه كبيره من الناس هو الخلط بين تجميع الحقائق ومستوى الذكاء لدى الاطفال ، ان الذكاء معناه قابلية الطفل لاستعمال المعلومات بشكل ممتاز، وان حشومخ الطفل بمعلومات كثيره سوف لن يجعله اكثر ذكاءا " .

وبشكل اوضح ان نترك الخيار للطفل في ان يقرر ماهو الشيء المناسب اوالغير مناسب، وان يكون الوالدان قدوة حسنه لطفلهم وذلك بممارستهم للعادات والمفاهيم الصحيحه امامه، والتي يرغبون بأن يطبقها في حياته ، وتأكدوا بان الطفل الذكي هو الذي يقرر ماذا يفعل، وهو افضل من الطفل الذي يطيع وينفذ اي شيئ يؤمر به ومن دون تفكير اوقناعه او فهم لما يفعله .

من المهم جدا تنويع مصادر تعليم الطفل وليس بحصر ذلك على منهل واحد او شخص معين، وجعله يستفيد من مختلف المصادر المتوفره كاستخدام الحاسوب وتعلم وتطوير

الثقافه الرقميه لديه، والاستزاده من ذوي الخبره في حالة طلبه ذلك، مع محاولة تذليل الصعاب امامه من اجل مساعدته على توسيع افقه، مما يؤدي الى رفع مستوى ذكاءه وقابلياته.

وهنا يأتي دور الابوين في التعليم الايجابي لجعل الطفل يفكر بشكل سليم، وسوف لن يتم ذلك بتوجيه الاوامر الصارمه، او بتأنيبه بقصد جعله يفكر جيدا او ليتخذ قرارا اكثر وضوحا، والصحيح هو بجعله يستعمل قابلياته الذهنيه، ومساعدته على اتخاذ قرارصائب في امر معين او مسأله معينه وذلك بتوضيح الجوانب الايجابيه والجوانب السلبيه لذلك الامر او تلك المساله ومشاركته في التحليل ، ومن ثم ترك القرار له فانه سيشعر بالسعاده والثقه بالنفس وسيزداد ادراكه ويتسع افق تفكيره ومستوى ذكاءه.

هل طفلك موهوب ؟

ان الطفل الموهوب هو هبه عظيمه من الله سبحانه وتعالى وهنالك صفات او تصرفات قد تلاحظها عليه لتعلم من خلالها انه طفل موهوب :

- **اظهار تميزاو ابداع في موضوع ما او ماده معينه كالرياضيات او الرسم.........الخ .**
- **لديه تحفز غير اعتيادي لتعلم كل ما هو جديد وكلمة مستحيل غير موجوده في قاموسه .**
- **غالبا مايكون نهم من ناحية الرغبه في التعلم والاكتفاء هو اخر ما يمكن ان يفكر به .**
- **بداية من سنته الاولى تلاحظ اتصافه بسرعة الانتباه والاستجابه لما يدور حوله .**
- **وخلال تلك المرحله تظهر سرعته في تعلم الجلوس والمشي كما تراه يتكلم قبل اقرانه وتكون لديه مفردات كثيره ومميزه يستطيع استعمالها .**
- **لديه القابيه على الاصغاء والتركيز والفهم .**
- **يحب انجاز اعماله بدقه وكمال .**
- **لديه قوة ملاحظة شديده كما قد يتحلى بروح الدعابه .**
- **يحس بأن لديه شيئ مختلف عن اقرانه وقد يتصرف وكأنه اكبر عمرا من حقيقته.**

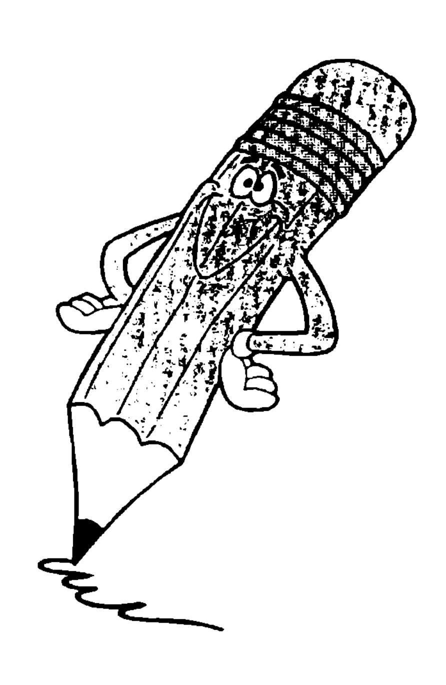
لاتترك الايام تمر من دون ان تلعب دورا في توسيع مدارك طفلك:

عادة ما يتاثر الطفل بمن حوله والجزء الاكبر من هذا التاثير ياتي من قبل الوالدين وبقية افراد العائله صغارا وكبارا ثم يأتي بعد ذلك الاقرباء، المعارف، الاصدقاء، ومعلمي المدرسه والجيران فكل هؤلاء من الممكن ان يكون لهم دور في التاثير ايجابيا اوسلبيا في تنشئة مدارك الطفل، ويعتمد ذلك على ممارساتهم وعاداتهم ومدى تأثر الطفل بها فمن الممكن ان تحفزه على المنافسه والابداع اوعلى العكس قد تدفعه الى التلكؤ والاحباط ،

ان من المهم ان تستغل كل يوم لتضيف شيئا الى مخزونه الفكري، ولتوسع مداركه في مختلف المواضيع كأن تصطحبه معك في الحدائق العامه لممارسة الرياضه او ان تتناول معه وجبة طعام صحيه ومفيده، كما يمكنك مشاركته متعة الذهاب الى المتحف او المكتبه العامه. وكما بينا سابقا فمن الخطأ ان توجه له الاوامر المباشره بل حفز فضوله ودعه يراقبك، واذا قام بعمل ما انت غير مقتنع بصحته فيمكنك مناقشته بهدوء ودبلوماسيه، وبعيدا عن التانيب والاحراج مما سيعزز لديه ملكة اتخاذ القرار ويوسع مداركه .

نمّي مدارك طفلك :

- يؤكد الدكتور روبرت سوارتز " ان تحفيز الطفل على التفكير السليم هو المفتاح الرئيسي الذي يفتح للابوين الباب في تنشئة الطفل الذكي " .
- وجه لطفلك بعض الاسئله في مواضيع محببه اليه واتركه يبحث عن اجوبتها .
- حاول ان تطلعه على مشاكل معينه واطلب منه المشاركه في حلها بطرق خلاقه .
- في حالة قيام طفلك بعمل ما او بتصرف خاطئ لاتؤنبه او تجعله يحس بالذنب ، وانما حاول ان تجعله يشارك في اكتشاف الخطأ ومن ثم التوصل الى طريقة تصحيحه .



الفصل الثاني عشر
الضحك دواء

ايقن كثير من خبراء الصحه والطب بما للضحك من اهميه في ديمومة واستقرار صحتنا الجسديه والعقليه والنفسيه ، فهو يساعدنا في السيطره على ازعاجات ومنغصات الحياة اليوميه ، ويقلل من تأثير التوترات النفسيه ، كما وانه يساعد على فتح باب واسع للحوار والصله مع ابناء جنسنا .
ان الكثير من البشر يعانون من رتابة حياتهم ، فتراهم يعملون كالألات بوجوه غير سعيده ، قد يعلوها الوجوم والجديه المفرطه ، واجسادهم مجهده ويبدوا عليهم الارهاق والهم لاسباب خاصه وعامه ، فهم لايعطون لانفسهم فسحه من الوقت لكسر روتين الحياة الممل بقليل من المرح والضحك اوحتى اللعب ، ان على الجميع العمل لمساعدة انفسهم من اجل تخفيف معاناتهم وتخلصهم من كل ما يحسونه من شد نفسي وتعب ، بطريقه بسيطه جدا هي الابتسام والضحك كي يساعدهم على العيش بسعاده ، وهذا سينعكس بشكل ايجابي على اداءهم واتخاذهم للقرارات السليمه في حياتهم اليوميه وانجاز اعمالهم بشكل ممتاز، وعدم ترك المجال لهم ليتحججوا بانشغالهم بامور هامه وبانهم يرزحون تحت ضغوطات كبيره سواءا في محيط المنزل او العمل ، وينسون بان الضحك بحد ذاته هو من الامور الهامه .

ماهي فوائد الضحك ؟

- **الضحك يقوي الثقه بالنفس ويقلل من الشد والتوتر النفسي المصاحب لضغوطات الحياة اليوميه :**

لقد اكدت البحوث والدراسات على ان للضحك تأثير اكيد على زيادة افراز هرمون



الاندورفين والذي يسمى بهرمون السعاده، ان وجود نسبه عاليه من هذا الهرمون في الدم يؤدي الى الشعور بالغبطه والسرور، ويوقف الشعور بالضيق ويقلل من التأثير السلبي للتوتر والشد النفسي الناتج عن المصاعب والمشاكل في الحياة اليوميه ،
وللضحك تاثير ايجابي كبير بشكل خاص بالنسبه لمن يعاني من تأثير بعض الحالات النفسيه المزمنه ، ولديه شعور بأنه يسير في طريق مسدود ، او بانه يدور في حلقه مفرغه لايستطيع الخروج منها ، فهنا يأتي دور واهمية الضحك والمرح الذي سوف يساعده على تجاوز الحالة النفسيه السيئه التي يعيشها ، والتخلص من رؤيته المظلمه للامور ، فالضحك سيجعله اكثر شعورا بالسعاده ، وليعيد حساباته برؤيه اكثر تفاؤلا ، مما يزيد ثقته بنفسه ومن ثم يدفعه الى التصرف الحر السليم والخروج من الدائره المفرغه التي كبلته بالمشكلات النفسيه .
وكما ذكرنا اعلاه فان الضحك يعتبر من اهم المحفزات لزيادة افراز هرمون الاندورفين ، وهنالك المحفزات الاخرى كممارسة رياضة المشي وخصوصا بقدمين عاريتين على الرمال مباشرة فالرمال هنا تعمل على تدليك باطن القدمين مما يشجع على افراز هذا الهرمون ، بالاضافه الى اجراء التدليك سواء كان يدويا او ميكانيكيا ، او بتمرير قوة ضخ من الماء وبذبذبات متفاوته على اجزاء الجسم المختلفه .

- **الضحك يدعم الترابط الاسري والاجتماعي :**

ان للضحك تأثير مهم في زيادة الترابط بين الاشخاص ، وذلك باضفاء جو محبب من المرح والشفافيه بين افراد الاسره والمجتمع . ويزيد من التواصل الايجابي بين الفرد والجماعه ، فمثلا اذا كنت ترغب في القيام بعمل ما فعليك ان توفر له امكانات نجاحه ، فبالاضافة لتوفر



عوامل النجاح الاساسيه كالمعرفه والخبره والدرايه والنشاط الدنوب ، اي بالاضافه للاساسيات الفكريه والعلميه والعمليه ، فهنالك العوامل النفسيه التي لايمكن تجاهلها والتي يكون المرح من اهم دعاماتها ويكون الضحك من اهم لبناتها . واما على الصعيد الشخصي والاسري فان ممارسة الضحك والدعابه الخفيفه مع افرد عائلتك من حين لاخر سيساعد على خلق جو محبب من الموده والالفه ، ويخفف من الشعور المقيت بالقلق والتوتر او حتى الخوف والعزله .

- **الضحك يساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع :**

تقول الخبيرة اليسون كرين مديرة الجمعيه الامريكيه للعلاج بالضحك في ولاية الينويز " ان الضحك ليس مفيد فقط للسيطره على ارتفاع ضغط الدم (فبعد ارتفاع طفيف في بدايته ترى ضغط الدم ينخفض الى اقل من الدرجه التي سبقت البدأ بالضحك)، فهو ايضا يقلل من الشد العضلي في معظم مناطق الجسم ويساعد في توسع الرئتين بالتنفس العميق الذي يصاحب الضحك بالاضافه الى انه يحسن من اداء الجهاز الهضمي، واضف الى معلوماتك انك اذا ضحكت عاليا فسوف تدمع عيناك وفي الدمع مواد منظفه للعين جيده جدا وقاتله للبكتريا " .

- **الضحك يقوي من مناعة الجسم :**

في دراسه حديثه قام بها باحثون من جامعة انديانا الامريكيه خلاصتها " ان ممارسة الضحك وخصوصا اذا ما كان مترافقا مع القهقهة العاليه يحفز من عمل جهاز المناعه في الجسم "، وهذا يعني ان الضحك يحسن من نشاط خلايا كريات الدم البيضاء ويقوي المناعه الطبيعيه مما يكون له الاثر الايجابي في مكافحة الالتهابات وكذلك في تعزيز المناعه بالنسبه للمصابين بالاورام السرطانيه .

- **الضحك يرفع من قوة انتباهك وتركيزك :**

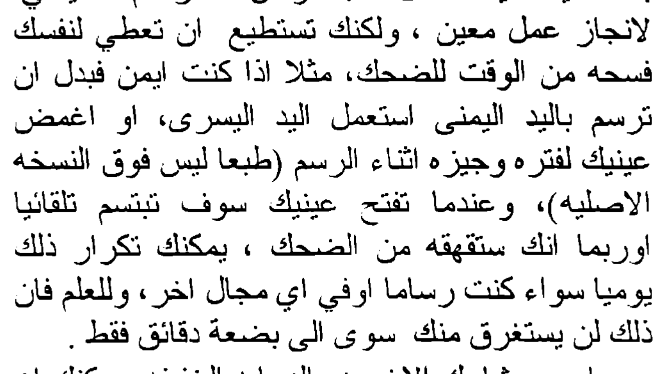
يقول خبراء المعالجه بالضحك انه اثناء الضحك يتم تحفيز الجسد لافراز هرمون الكاتيكول امين Catecholamines وهذا الهرمون يزيد من قوة الانتباه والتركيز لدى الشخص .

ماذا تعمل لكي تعيش حياة ملؤها المرح ؟

اهم ما ينصح به هو ان تخصص وقت للضحك والمرح :

- استمتع بمشاهدة البرامج التلفزيونيه الكوميديه والخفيفه ، بل يمكنك شراء او تبادل الكاسيتات المتخصصه بذلك والتمتع بها وحسب مايسمح به وقتك .
- اثناء وقت راحتك حاول اضفاء جو الدعابه والضحك بشكل طبيعي، وتأكد من ان مشاركتك لافراد عائلتك اولزملائك في دعاباتهم سوف يضفي جوا من الالفه والبهجه على الجميع .

- اجمع بعض المقالات الهزليه او الكاريكاتيرات والملصقات الضاحكه في غرفة نومك .
- ابحث عن الضحك ولا تحدد قراءاتك بالمواضيع السياسيه اوالجاده فقط، فحتى في الصحف اليوميه توجد فيها بعض الكاريكاتيرات والاخبار الطريفه والمضحكه، ولا تقل اهميتها عن المواضيع الاخرى من ناحية تاثيرها على مزاجك وحالتك النفسيه وبالتالي على اداءك اليومي، فتش في الصحف فسوف ترى الكثير من الاخبار والمواقف الطريفه المضحكه .
- يقول احد خبراء العلاج بالضحك في نيويورك " علي بأنجاز اعمالي بمحمل الجد ولكن بشخصيه خفيفة الضل " . لنفرض انك رسام هذا يعني انك تحتاج لكثير من التركيز والجديه



لانجاز عمل معين ، ولكنك تستطيع ان تعطي لنفسك فسحه من الوقت للضحك، مثلا اذا كنت ايمن فبدل ان ترسم باليد اليمنى استعمل اليد اليسرى، او اغمض عينيك لفتره وجيزه اثناء الرسم (طبعا ليس فوق النسخه الاصليه)، وعندما تفتح عينيك سوف تبتسم تلقائيا اوربما انك ستقهقه من الضحك ، يمكنك تكرار ذلك يوميا سواء كنت رساما اوفي اي مجال اخر، وللعلم فان ذلك لن يستغرق منك سوى الى بضعة دقائق فقط .



- مارس وشارك الاخرين بالدعابه الخفيفه، يمكنك ان تمارس المزاح اللطيف والدعابه الخفيفه مع زملائك في العمل مثلا او مع افراد عائلتك او اصدقائك ومعارفك، سواء اثناء الدردشه التليفونيه او اللقائات الشخصيه، ويمكنك تبادل المواقف المضحكه والكاريكاتيرات من خلال البريد الالكتروني، واثناء العمل يمكنك ايصال التوجيهات والتعليمات مرفقه بالدعابه او بالكاريكاتير فسوف يكون استيعابها وتقبلها وتطبيقها افضل حتما .

كيف تخلق جوا من المرح داخل بيتك ؟

ان استعمال الشده والصرامه داخل البيت تكون غير محبذه في كثير من الاحيان ، وان الاطفال الذين ينشأون في جو من الشده ويتعودون على تلقي الاوامر هم غالبا ما يكونون اطفالا غير سعداء ، وقد يؤثر هذا الجوعلى مستوى استيعابهم واداءهم ، مما ينعكس سلبا على قابلياتهم وتكوين شخصياتهم في المستقبل .

ان التربيه العلميه الحديثه تمزج بين الجد والهزل ، وعليه فعلى الاباء والامهات تشجيع اطفالهم على المرح والدعابه فانهم في حاجه لها في بعض الاوقات وعليك ان تحاول اضفاء

جو كهذا داخل بيتك ، بل وفي بعض الاحيان لامانع من ان تجد نفسك تشاركهم في اوقات لعبهم ومرحهم .

هنالك بعض الامور التي قد يلجأ اليها احد الوالدين او كلاهما من اجل خلق جو محبب مفعم بالالفه والموده المرحه داخل البيت، والتي من الممكن ان تؤثر بشكل ايجابي على تنشئة الاطفال :

- توفيربعض الالعاب، اوانواع من وسائل الترفيه التي تضفي جو من الحيويه والمرح داخل البيت وتساعد في رفع مستوى الاداء بالنسبه للصغار والكبار.
- دعوة جميع افراد العائله لمشاهدة عرض شريط فيديو كوميدي فهو حتما سيزيد المتعه لما سيتخلله من تعقيبات وتعليقات مرحه.
- احيانا يكون مزاح الاباء والامهات فيما بينهم السبب في اضفاء جو من المرح والسعاده داخل البيت خصوصا اذا كان بالامكان اشراك الصغار في ذلك المزاح .
- من المهم جدا ان يكون هدف المزاح هو الترويح وليس التجريح، وان يزيد ويوثق من الروابط الاسريه ولا يؤدي الى تأجيج الغيره والبغضاء، والمقصود هو عدم استخدام اساليب الاستهزاء او الانتقاص بحق اي شخص في سبيل اضحاك الاخرين .

كيف تضحك وكيف تساعد غيرك على الضحك ؟

- من الصعب ان تجعل شخص ما يضحك او يبتسم اذا كان في مزاج سيئ ولكن لابأس من المحاوله.
- من المهم ان تعلم ان المرح والضحك لايمكن ممارسته دوما وفي كافة الاوقات، كما انه ليس من المناسب ان تفترض تجاوب الاخرين معك على طول الخط، فممارسة فن الضحك والاضحاك تكون اجمل عندما تكون عفويه، او عندما تحدث بتلقائيه وبعدم تكلف.
- ان افضل الطرق هي مراقبة من تحاول ان تسعده بالضحك، والقيام بفهمه ومحاولة معرفة مزاجه وماذا يفضل او يحب، فأنجح الاشياء او الوسائل هي التي تكون مطابقه لما يحب.
- لاتنسى ممازحة كبار السن والقاء الفكاهات لما له من تأثير ايجابي عليهم وكذلك عليك، كأن تسألهم عن ذكرياتهم المفرحه، اومواقف مسليه مرت في حياتهم، وقد تجدهم يحدثونك باسهاب عن مغامراتهم التي سبق وان مروا بها، مما يؤدي الى شعورهم بالغبطه والمرح والذي ينعكس ايجابيا على المحيطين بهم على السواء .
- تبادل المصادر الحاويه على المرح والضحك مع من ترغب، ومن هذه المصادر وكما اسلفنا اشرطة الفيديو والرسوم الكاريكاتيريه، او عن طريق تبادل الرسائل المرحه عبر البريد الالكتروني .

الفصل الثالث عشر
تهيأ للمرحلة العمرية الثالثة

ماالمقصود بالمرحله العمريه الثالثه ؟
يقصد بالمرحله العمريه الثالثه هي الفتره الواقعه بين عمري الخامسه والخمسون والخامسه والسبعون عاما من عمر الانسان، واتفق الباحثون على اعتبارها الفتره الجميله من مرحله نضج الانسان رجلا كان او امرأه، فهي المرحله التي تتميز بالنضج وتراكم الخبرات في مختلف نواحي الحياة ، بالاضافه الى تميزها بقلة الالتزام والتحلل من مسؤوليات كبيره اثقلت كاهلهم لسنوات طويله في مراحل العمر السابقه، لاجل تكوين الموقع الوظيفي والاجتماعي، وبعد تأمينهم لمستقبل الابناء في الدراسه والعمل والزواج، وجاءت مرحلة الاهتمام بالنواحي الشخصيه والتفرغ لممارسة الهوايات ومحاولة تلبية الرغبات الذاتيه بحريه اكبر.

ومن المهم هنا التعرف على محتوى عبارة التقادم بالعمر :
فان المقصود بالتقادم بالعمر هو الفقدان التدريجي لقدرات الإنسان على التكيف مع محيطه والتغيرات الحادثة له ، وان أسباب هذا الفقدان للقدرات والتغيرات الحاصله يعزى لعدة اسباب : تشكل الاسباب الجينية والوراثية حوالي نسبة الثلث من هذه الاسباب، اما نسبة الثلثين الآخرين فتعزى اسبابه كنتيجة لآثار تراكمية من البيئة وأنماط الحياة التي مر بها الشخص في المراحل السابقه من حياته .
ان كل عضو ووظيفة في الجسم البشري لها عمر افتراضي معين ، تبدأ بعده بالتراجع او الخمول أو الضعف ولكن بمعدلات متفاوته ، فبعض الأعضاء تشيخ أسرع من غيرها مثل عدسة العين وبعض الأوعية الدموية والرئه ، بينما هنالك أعضاء أخرى تشيخ ولكن بشكل أبطأ من الاعضاء السابقه ، مثال ذلك قدرة الكلى على الترشيح ، وفعالية ونشاط العضلات وكذلك الوضائف المناعية ، بينما هنالك أعضاء ووظائف اخرى تشيخ ببطئ جداً كالوظائف الإدراكية مثلا، وعلى هذا الأساس فإننا نرى غالبية كبار السن يتمتعون بوظائف ذهنيه وفكرية جيدة ، بالرغم من وهن وظائفهم الجسدية والفسيولوجية .
ومن الجدير بالذكر هنا الاشاره الى أن التقادم بالعمر هو ليس مرضاً ، وإنما هو عملية بايولوجية طبيعيه تحدث لكل إنسان ، ولا يمكن إيقافها أو تجنبها ، ولكن يمكن العمل على تباطئ حدوثها والتقليل من آثارها السلبيه ، وذلك باتباع أساليب الحياة الصحيحه وعلى مدى المراحل العمريه السابقه والحاليه والتي ستاتي .

خطوط رئيسيه تساعد على الاحتفاظ بشباب دائم :

- الفحص الدوري المنتظم ، ومعالجة المشاكل الصحيه البسيطه اولا باول وقبل تفاقمها .
- تناول الغذاء الصحي المتوازن، والذي يتضمن خمسة حصص يوميا على الاقل من الفواكه والخضراوات (راجع فصل ماذا نأكل اليوم وفصل الاطعمة الشافية ومضادات الاكسده).
- تناول كميات كافيه من الماء والسوائل حتى من دون الاحساس بالعطش (راجع فصل الماء والاشربه) .
- الابتعاد عن الملوثات الداخليه والخارجيه قدر المستطاع (راجع فصلي هل بيتنا مصدر امراضنا / وتجنب التلوث البيئي)
- تجنب السهر وخذ قسط وافر من النوم الليلي الهادئ (راجع فصل النوم الهادئ الطبيعي وتجنب الارق) .
- المحافظة على اللياقة البدنية وذلك بالانتظام على ممارسة الرياضه (راجع فصل الرياضه تناسب كل الاعمار)
- الابتعاد قدر المستطاع عن مسببات التوتر والشد النفسي ، وممارسة تقنيات الاسترخاء التي تخفف من تأثيرات التوتر وتريح التفكير (راجع فصل عش حياتك بأقل مايمكن من القلق والتوتر) .
- استمرار التواصل مع الأصدقاء وبناء علاقات اجتماعيه متينه وصداقات وطيده، وممارسة الحياة الاجتماعية الفعاله والنشطة وممارسة الهوايات المحببه ، والابتعاد عن الحزن والتشاؤم والنظره السلبيه للحياة .

الجوانب الفسيولوجية لتقادم العمر :

ماذا يحدث لاعضاء الجسم من تغيرات مع التقادم بالعمر ؟

1. الجلد :

- قلة الإفرازات الدهنية
- تقلص طبقة شحوم ماتحت الجلد
- جفاف الجلد وظهور التجاعيد
- تغير لون الجلد وحدوث بعض التلف للأوعية الدموية الشعرية الدقيقة

2. العضلات والعظام :

- هشاشة العظام (خصوصاً لدى النساء) ، وازدياد احتمالات التعرض للكسور بسبب قلة الكثافة العظمية (راجع فصل كيف تستطيع تقوية عظامك) ،

- ضمور العضلات وخفة وزن العظام وما يتبعه من تقلص الطول
- انحسار القوة البدنية
- المفاصل تقل مرونتها بالتدريج ويحدث تحدد للحركة في بعضها

3. القلب والأوعية الدموية :

- هبوط قابلية القلب لضخ الدم وهذا بدوره يؤدي إلى الشعور بالإجهاد
- زيادة خطورة الضغوط النفسية على عمل القلب وبصورة خاصة المفاجئة منها
- تصلب الشرايين وما ينتج عنها من مضاعفات (راجع فصل كل ما تريد ان تعرفه عن ارتفاع ضغط الدم)
- حدوث تضيق داخل بعض الشرايين وما يتبعه من مضاعفات نتيجة ترسب الدهون فيها (راجع فصل ارتفاع نسبة الكوليسترول والنوبات القلبيه)
- وبشكل عام تقل كفاءة الدورة الدموية

4. الجهاز الهضمي :

- ضمور في اللثة مع تغيرات في الأسنان وفقدان بعضها، وكذلك قلة اللعاب وضعف حاسة التذوق وبالنتيجه قلة الشهية للطعام والشراب .
- ضمور في المعدة وقلة في حركتها مما يسبب بطئ في الهضم
- خمول في حركة الامعاء مما قد يؤدي الى الاصابه بالإمساك
- نقصان في إنتاج الأنزيمات وعصارات المعدة



5. الجهاز التنفسي :

- قلة مطاطية الانسجه الموجوده في الرئة ، وذلك قد يؤدي إلى قصور في اداء عملها وعدم كفائتها ، ومن ثم الشعور بضيق التنفس وقلة التزود بالاوكسجين .
- ازدياد إحتمالات التعرض للاصابه بالأمراض الرئوية
- صعوبة التخلص من البلغم والإفرازات الاخرى بسبب ضعف عضلات القفص الصدري وارتخاء عضلات البطن .

6. الجهاز العصبي :

- فقدان الخلايا العصبية يؤدي إلى بطئ في ردود الافعال اوالإستجابة للمؤثرات الخارجيه
- ضعف في تمييز الطعم والرائحة
- قلة البصر وضعف السمع مع طنين في الاذنين مما يؤدي إلى زيادة احتمالات التعرض للحوادث .

7. الجهاز البولي :

- انخفاض كفاءة الكلى
- ضعف مع ضمور في عضلات المثانة والإحليل
- إنسيابية البول بشكل لاإرادي

8. الغدد وافرازاتها :

- تضخم غدة البروستات
- النشاط الحيوي يقل بسبب ضمور الغدة الدرقية
- انحسار النشاطات الهرمونيه بصوره عامه
- ضعف المناعه نتيجة لضمور الغده الصعتريه (راجع فصل كيف تقوي مناعتك)

حلول للبعض من التغيرات الفسيولوجيه والمشاكل الصحية ؟

- تصحيح النظر ممكن بأستعمال العدسات ، ومعالجة عتامة العدسه في حالة حدوثها .
- العمل على معالجة ضعف السمع وتقويته باستعمال أجهزة بسيطة مساعدة ، وربما كان فقدان السمع بسبب تجمع الشمع أو الإلتهاب فيجب معالجة السبب .
- متابعة صحة الأسنان وفحصها بشكل دوري .
- العناية بالأقدام ولبس ألاحذية المريحه .
- لدوالي الساقين توجد بعض الأربطة الساندة (استشر طبيبك) .
- الإمساك يمكن التغلب عليه بالاكثار من تناول الفواكه والخضراوات والحبوب ، مع زيادة شرب الماء والانتظام على ممارسة الرياضه وخصوصا المشي .
- محاولة التخلص من السمنة بتقليل كمية الطعام المتناول وخصوصا الطعام الدسم والغني بالسعرات الحراريه (راجع فصل تغذية كبار السن) .
- لتجنب الأرق يجب التقليل من شرب القهوة والشاي وعدم تناولهما ليلاً ، والإمتناع عن تناول المشروبات الكحوليه ، والانتظام على ممارسة الرياضة ، ويحبذ ان يجري ذلك في الهواء الطلق ، مع التعود على أخذ حمام دافئ قبل النوم فهو ذو فائدة كبيره (راجع فصل النوم الهاديء الطبيعي وتجنب الارق) .

- لمعالجة إنسياب البول اللاإرادي – سلس البول - اوزيادة عدد مرات التبول يجب مراجعة الطبيب المختص لتشخيص السبب ومعالجته وعدم الشعور بالخجل ، فلربما يوجد هنالك تضخم في البروستات لدى الرجال أوضعف العضلات لدى النساء ، أو قد يكمن السبب وراء ذلك في استخدام الأدوية المدررة ، أو قد يكون بسبب تأثير تناول الاشربه المنبهه والمدرره كالقهوة والشاي والكولا .
- لمعالجة أمراض المفاصل يجب العمل على تخفيض الوزن ، مع القيام ببعض التمارين الخاصة تحت إشراف الطبيب المختص ، وربما اللجوء الى بعض جلسات العلاج الطبيعي .
- لتقليل مخاطر هشاشة العظام الناتجة عن قلة الكثافة العظمية ، يجب التخلص من الوزن الزائد وكذلك التعود على تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم وبقية الاملاح المعدنيه الضروريه ، مع ممارسة التمارين الرياضية بصوره منتظمه واستشارة الطبيب المختص (راجع فصل كيف تستطيع تقوية عظامك) .
- المداومه على اتباع انماط الحياة الصحيحه : كترك التدخين وممارسة الرياضة والابتعاد عن التوتر والشد النفسي والاهتمام بالتغذيه الصحية مع الامتناع عن تناول الدهون المشبعة والموجودة في المصادر الحيوانية ، والواجب اتباعها في وقت مبكر من العمر) .
- لمعالجة ارتفاع ضغط الدم يجب التقليل من استعمال ملح الطعام والمحافظه على الوزن وممارسة التمارين الرياضية المنتظمة ، مع الإقلاع عن التدخين ، واستشارة الطبيب فربما توجد حاجه لاستعمال بعض الادويه (راجع فصل كل ماتريد ان تعرفه عن ارتفاع ضغط الدم) .
- للحد من احتمالات الاصابه بالأزمات القلبية ، والتي تتسبب عن نقص الأوكسجين المغذي لعضلة القلب ، والناتج بدوره من تضيق الشرايين بسبب تراكم الدهون فيها، للوصول الى الهدف المذكور يستوجب العمل على تخفيض الوزن والسيطرة عليه ، مع ممارسة الرياضة باستمرار ، وترك التدخين ، ومراقبة الغذاء والابتعاد عن الدهون المشبعة، والابتعاد عن الإزعاجات والمنغصات ، مع متابعة الحالة مع طبيبك المختص (راجع فصل ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم والنوبات القلبيه) .
- بالنسبة لأمراض الجهاز التنفسي مثل الأنفلونزا وهي من الأمراض الخطيرة بالنسبه لكبار السن، يجب اخذ الحذر وتركيز العناية أثناء التعرض للاصابه بالانفلوانزا، إذ قد تتسبب بحدوث مضاعفات وخيمه ، فهنا يحتاج الإنسان لأخذ قسط وافر من الراحة، مع شرب سوائل دافئه كافية واخذ مسكنات للألم وخافض للحرارة، واستشارة الطبيب المختص، وبصورة عامة يجب الاهتمام بالأمور التالية لحماية الجهاز التنفسي :

1. الامتناع عن التدخين
2. الابتعاد عن مهيجات وملوثات الجهاز التنفسي
3. الاهتمام بممارسة الرياضة بأنتظام

4. ضروف السكن يجب أن تكون مناسبه من ناحية توفر الهواء النقي وقلة التلوث ودرجة الحرارة المناسبه مع توازن الرطوبة والجفاف بحيث ليكون رطب جداً ولا جاف جداً (راجع فصل هل بيتنا مصدر امراضنا) .

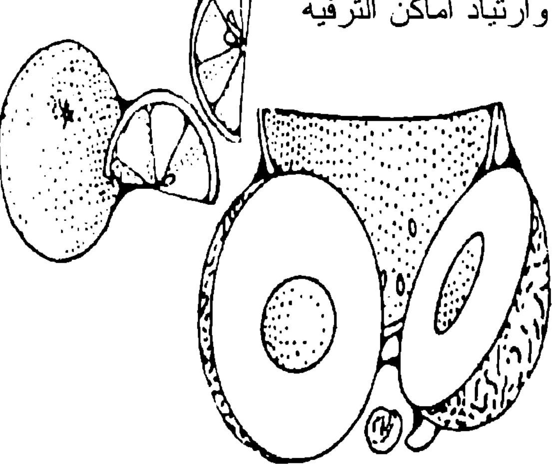
الاهتمام بالناحية الفكرية والعاطفية لكبار السن :

إذا كان الشخص المعني من كبار السن هو والدك ، والدتك ، عمك ، خالك ، عمتك ، خالتك ، أو جدك اومهما كانت صلة قرابتك به فيجب أن تعتبر هذا الشخص صديقا لك وتحادثه بعمق ودعابه ، وان تهتم به وتتفقده دوماً وان تشجع معارفك وأبناءك على زيارة كبار السن ، وكذلك ان تشجع كبار السن على التواصل مع الاقرباء والأصدقاء ومن كافة الأعمار ، كما أن النباتات والأشجار والحيوانات والموسيقى كلها تعتبر من الوسائل الطبيعية الناجحة جداً لجلب الراحة للكبار .

هل هنالك قصور في الإمكانية العقلية والفكرية لدى كبار السن ؟

إذا أراد أحدهم أن ينتظم في دورة دراسية أو برنامج تعليمي فذلك ممكن وقد يكون مناسباً له، فإن ممارسة النشاطات اليومية والاجتماعية مهم وهو يعتمد على رغبة شخصية، كذلك من الممكن الاشتراك في جمعيات النفع العام والمشاركة في حملات التطوع لمساندة المجتمع في الأوقات المناسبة لهم، ويمكن الاستفادة من خبراتهم وعلى الجمعيات الخيرية والتطوعية احترام وتقدير هؤلاء المتطوعين الكبار .

فقد أثبت أطباء كلية الصحة العامة بجامعة هارفرد من خلال بحوث استمرت لمدة 13 عام وأجريت على 2800 من المسنين، أن ممارسة النشاطات الاجتماعية لها تأثير كبير في تحسين نوعية الحياة وإطالة العمر، حتى ولو لم يبذل فيها جهد عضلي كبير، كالتسوق والرحلات الترفيهية والعمل الإجتماعي التطوعي وألعاب الحظ وتنسيق الحدائق والذهاب إلى أماكن العبادة وارتياد أماكن الترفيه وما شابه ذلك



ماهي التغييرات العاطفية والنفسية والعقلية التي قد يتعرض لها كبار السن ؟

إن عدد الخلايا العصبيه للدماغ تقل كلما تقدم الشخص بالعمر ، ولكن الملايين الباقية من الخلايا تكون كافية كي تساعده على ان يعيش بها حياة طبيعية، وعليه فإن مستوى الذكاء لايتغير بشكل ملحوظ، بل وعلى العكس من ذلك، ومع تراكم

الخبرة يصبح الإنسان أكثر حكمه، وقد يصاب البعض بضاهرة النسيان بالنسبه للحوادث القريبة وليس البعيدة .
إن للنسيان أسباب عامة منها :

- خمول الغدة الدرقية
- ترسب الدهون في شرايين الدماغ مما يؤدي الى نقص تروية الدماغ
- تناول بعض الأدوية مثل ألادوية المخفضه لارتفاع ضغط الدم
- نقص في مستوى بعض الفيتامينات مثل فيتامين E ، فيتامين B12 أو حامض الفوليك
- تراكم الشق الايوني الحر مع ازدياد التعرض للتلوث

هل التقدم بالسن يعتبر حاله مرضيه ؟
كلا لأن بعض كبار السن يشعرون ويعيشون حياة جيده وأفضل من غيرهم ، وذلك بسبب الممارسات الصحية والصحيحة خلال المراحل السابقه ، فان تلك الممارسات تمثل الرصيد المخزون عند تقدمهم بالعمر ، وهذا يشمل أيضاً الفحص الدوري المنتظم على ان يشمل فحص العيون والأسنان والاذنين ... الخ .

واليك فيما يلي بعض الممارسات الصحية والصحيحة ؟

- اجراء التمارين الرياضية المنتظمة .
- التعود على تناول الغذاء الصحي المتوازن :
- لقد بينت البحوث الحديثه التي اجريت في مركز سانت لوك الطبي بشيكاغو ان تناول الطعام الصحي الغني بالفواكه والخضراوات وبشكل خاص الانواع التي تحتوي على الاحماض الدهنيه الغير مشبعه والتي تكون فقيره بالاحماض الدهنيه المشبعه له دور كبير في الوقايه من الامراض ، وفي رفع نسبة الكوليسترول الجيد HDL وخفض نسبة الكوليسترول السيئ LDL في الدم (يعتقد العلماء بأن الاخير له الاثر في تشكيل ترسبات وصفائح قي اوعية وخلايا انسجة الدماغ لدى كبار السن وبشكل خاص لمرضى الزهايمر)، (راجع فصل تغذية كبار السن) .
- اخذ قسط كافي من النوم والراحة .
- توفير المستلزمات الأساسيه كالماديه منها .

والان وقد تجاوزت سن الخامسه والستين :
ان تأثير التقدم بالسن يختلف من شخص لآخر تبعاً لتمتعهم بالصحة والإمكانية المادية ، وهناك عوامل أخرى منها العوامل الجينية والبيئية مثل التغذية والرياضة والتعرض للتلوث البيئي والضغوطات النفسية والتوتر ، ولأن قابلية الجسم على تحمل الضغوطات تقل مع

التقدم بالسن وازدياد التأثيرات السلبية ، وذلك تبعا للضروف النفسية والاجتماعية التي قد يعاني منها كبار السن مثلا :

- ضعف الحاله الماديه والفقر .
- عدم توفر السكن المناسب لذوي الاحتياجات الخاصة .
- فقدان العائلة والأصدقاء .
- القلق بسبب نقص القابلية الجنسية .
- القلق صحي بسبب الاصابه بأحد الامراض .
- الشعور بالاضطهاد بسبب عدم نيل فرصه كافيه لكبر السن .
- الاستغلال وفرض الشروط التعسفية .
- النسيان وفقدان المقدره على الاعتماد على النفس .

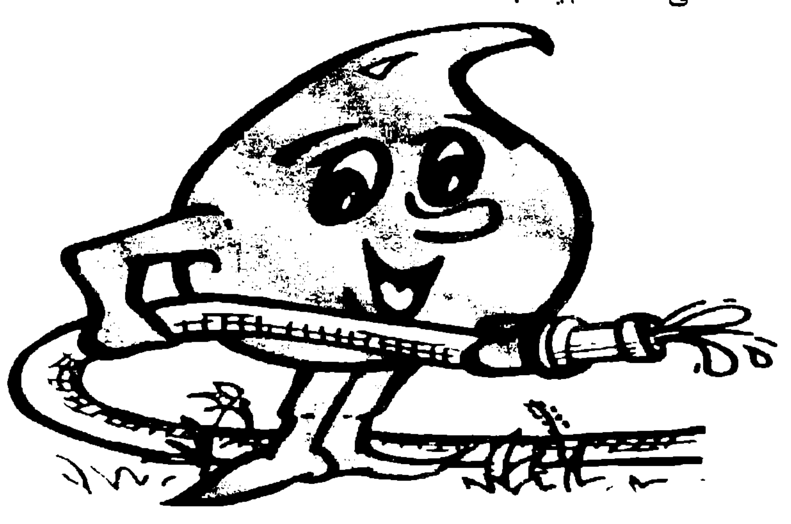
الإحالة على التقاعد :

إذا لم يتم التخطيط لها بشكل جيد فستكون لها تأثيرات سيئة تنعكس على حياة المتقاعد ، وقد تصل بعض هذه التأثيرات الى درجة ان المعانات منها قد تؤدي الى الاصابه ببعض الاعراض المرضيه ، من تلك التاثيرات السلبيه نذكر على سبيل المثال :

- فقدان الدخل الشهري .
- تعطيل الروتين اليومي كمحور لكل الفعاليات الاجتماعية .
- فقدان الثقة بالنفس .
- الشعور بالوحدة والاكتآب .

كيف تخطط للمرحله العمريه الثالثه ؟

- حافظ دائما على صحة جيدة .



- حاول توفير بعض المال لتعش فيما بعد مرتاحا .
- اجعل عقلك وجسمك في نشاط مستمر .
- حاول أن توازن بين عملك وعائلتك وهواياتك أو اهتماماتك الأخرى .

من الناحية الفكرية والعقلية حاول أن تتهيأ لاستقبال هذه المرحلة العمريه كي تشعر بأنك أكثر سعادة : (راجع فصل عش حياتك بأقل ما يمكن من القلق والتوتر) :

- تكيف مع التغير ولا تتهرب من ممارسة التجارب الجديدة .
- تفاعل للمستقبل واعمل له : فقد اثبتت الابحاث والدراسات ان النظره التفاؤليه والتفكير الايجابي لامور الحياة يقلل من التعرض للامراض ويطيل العمر .
- حاول التمتع بمزاج منشرح ونفسيه جيدة .
- واجه حقائق الحياة بشجاعة .
- أحط نفسك ببعض الأصدقاء والأقرباء .
- مارس نشاطاتك الرياضية وهواياتك بشكل متوازن .
- اجعل احد طرق متعتك الاهتمام بأحتياجات الاخرين ومحاولة مساعدتهم .

خطط لمرحلة التقاعد :

عند وصول الانسان الى مرحلة التقاعد فأنه سيتعامل معها بطريقته الخاصة ، كل بما يراه مناسبا له ، ومن الجدير بالذكر أن معدل الثلثين من المتقاعدين هم من القادرين على العمل ويتقاعدون فقط بسبب وصولهم الى سن الخامسة والستين ، والثلث الآخر قد يصل الى سن السبعين وهذا يحدث في الدول المتقدمة والتي يكون فيها معدل عمر الإنسان 80 للرجال و 84 للنساء وبشكل عام فإن أغلب البشر يحتاجون لمدة لاتقل عن 6 أشهر بعد التقاعد للتأقلم مع مستجدات أوضاعهم ، وقسم قليل منهم يعتقدون بأنهم لا يستطيعون التأقلم مع التقاعد بسبب :

- نقص الدخل المادي بعد التقاعد .
- فقدان روتين العمل .
- فقدان الوضع الوظيفي والمهني .
- فقدان زملاء العمل .
- وكما ذكرنا سابقا فأن توفر الصحة وممارسة أنماط الحياة الصحية والتمتع بممارسة هوايه محببه هي من أهم المقومات

لاستقبال هذه المرحلة العمريه ، وبدون ذلك سيصبح من الصعب على المتقاعد ان يحيى حياة جميله وهادئه .



كيف تكون جديرا بعمر الخامسه والستين :

إن أهم مقومات الجداره هي الانتباه الى التغذية الصحية ، حيث انه بتقدم العمر يكون الإنسان مقل في حركته مما يزيد من كمية الشحوم المتراكمه وتقل كتلة العضلات، وتقل شهيته للطعام والشراب ، لذا يجب الانتباه جيداً لنوعية الطعام والشراب المتناوله (راجع فصل تغذية كبار السن)، وكذلك يجب الاهتمام بممارسة الرياضة (راجع فصل الرياضه تناسب كل الاعمار) ، فإن عدم الانتباه الى الرياضه والتغذيه الصحيه قد يسبب العديد من المشاكل لكبار السن منها :

- الاصابه بالإمساك واضطرابات الجهاز الهضمي ،
- الدوار وعدم التوازن والسقوط مما يؤدي الى التعرض للحوادث وإصابات العظام ،
- اضطراب فكري وذهني مع عدم التركيز والاكتئاب ،
- نقص الإمكانية المادية يؤدي إلى عدم تناول الاغذيه الصحيه مما يؤدي الى مردودات سلبيه على الصحه ،
- وبسبب تردي الحالة الصحية تكون الممارسات الحركية اليومية قليلة مما يكون له الأثر السلبي على الشهيه والاقبال على الطعام ،

- ان الاكثار من تناول المشروبات الباردة كالكولا والحارة كالشاي والقهوة يتسبب في ظهور بعض الأعراض المزعجة وأهمها التحفز والاصابه بالأرق .



وانت بعمر الخامسه والستين هنالك خطوات ممكن ان توصلك الى السعاده وتجعلك تعش عمرا اطول:

- أتخذ القرار المناسب فيما يتعلق بصحتك فأنت المسؤل عنها ،
- من المستحسن تناول خمسة إلى ستة وجبات خفيفة بدل الوجتين أو الثلاثة في اليوم وذلك لتقليل الضغط على الجهاز الهضمي والقلب ،
- تناول كمية كافية من الألياف فهي مهمه لصحة الأمعاء والوقاية من الإمساك ، وهو حتما أفضل من تناول الملينات التي لها تأثيرات سلبية على امتصاص الفيتامينات وعلى عضلات الأمعاء ، والألياف موجودة بكثره في الفواكه والخضراوات الطازجة أو المسلوقة جزئياً وكذلك في الحبوب والخبز الأسمر .
- تناول كمية كافية من الماء ، 6- 8 أقداح حتى ولو لم يكن لديك شعور بالعطش ،
- قلل من تناول الدهون وبصورة خاصة المشبعة منها والموجودة في الحليب ومشتقاته واستعض عنها بالحليب ومشتقاته القليلة أو المنزوعة الدسم ،
- يجب الامتناع عن شرب الكحول والتدخين ،
- يجب التقليل من تناول الملح والسكر ،
- مارس الرياضه بشكل منتظم (راجع فصل الرياضه تناسب كل الاعمار) ،
- نم نوما كافيا (راجع فصل النوم الهاديء الطبيعي وتجنب الارق) ،
- احط نفسك ببعض الاقرباء والاصدقاء :
- ان من اهم المشاكل الصحيه التي غالبا ما يعاني منها كبار السن هي الشعور بالوحده وما يرافقها من شعور بالقلق والاحباط واليأس ، وهذا ينعكس بالسلب على مستوى المناعه وتدهور الحاله الصحيه ، فعليه يستوجب على كبار السن ان يكونوا صداقات وعلاقات اجتماعيه كثيره ، وقد اثبتت الابحاث والدراسات باهمية هذه العلاقات بالنسبه للشخص

المسن من ناحية تمتعه بصحه نفسيه جيده تنعكس ايجابا على صحته الجسديه وتعمل على اطالة حياته ،

- مارس هواياتك وحاول المشاركه في العمل الخيري والتطوعي ،
- تعلم ان تسخر من امور الحياة العابره ولا تجعلها من مسببات توترك وانزعاجك، وتعود على ان تضحك عندما تتذكر تلك الامور ،
- تعود دائما على استعمال حزام الامان عند قيادتك للسياره ،
- اهتم بالجانب الروحاني ، فمن الجدير بالذكر ان ما يجلب الراحه النفسيه لكبير السن هو تخصيص جزء من وقته للجانب الروحاني (الخشوع لله سبحانه وتعالى والعباده) ، ففي دراسه نشرت في مجلة علوم الشيخوخه وقام بها الباحثون في المركز الطبي لجامعة ديوك الامريكيه على 4 الاف مسن خلاصتها " ان كبار السن الذين يقضون جزء من اوقاتهم في العباده والصلاة والتأمل يعيشون سنوات اطول من غيرهم من الذين لايمارسون العبادة والصلاة " .

ماهي فوائد الرياضة بالنسبه لكبار السن ؟ وماهي الرياضه المناسبة لهم ؟

يؤكد خبراء وعلماء الطب الرياضي بتنامي وتعاظم فوائد ممارسة الرياضه والنشاطات الجسديه بالنسبه للجميع وعلى الاخص لكبار السن فهي مهمه :

- ديمومة العضلات وتقويتها .
- تحسين قابلية الهضم وتنظيم الأمعاء ، حيث أنها تزيد من سرعة مرور الطعام وتقلل من احتمال تكون حصى المرارة .
- تحسين كفاءة الدورة الدموية وكذلك أداء القلب ، حيث أنها تقوي العضلة القلبية وبالتالي تسرع وتزيد من تدفق الدم إلى كافة أنحاء الجسم .
- تساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع .
- تخفف من اثار الضغوط النفسية المختلفه .
- تساعد في تقوية العظام وتمنع الهشاشة العظميه .
- تقوي المناعة وتساعد على التمتع بنوم عميق ومريح .
- تحسن من مرونة المفاصل حيث أن زيادة الوزن له تأثير سلبي على المفاصل .
- من المعلوم أن التقدم بالعمر يصاحبه ضمور العضلات مع زيادة الشحوم ، وأن للرياضة دور كبير في تأخير وتقليل هذه الظاهرة .
- قابلية كبار السن لمقاومة التوتر تقل وللرياضة تأثير جيد لمقاومة التوتر .
- تقلل من مخاطر الإصابة بسرطان البروستات لدى الرجال دون عمر الستين ، وربما كان ذلك بسبب مساعدتها على خفض إفراز الهرمون الذكري (الأندروجين) .

- أنسب رياضة لكبار السن هي المشي والسباحة ، فلقد بينت دراسة عملتها وكالة ناسا الفضائية الأمريكية أن أفضل شيء للإنسان حين يتقدم به العمر هو الاستمرار على أسلوب الحياة الصحي والذي يشتمل على ما لايقل عن مدة نصف ساعة من المشي السريع يوميا ولثلاث مرات في الأسبوع على الأقل ، فهي تطيل العمر الصحي للإنسان مع جعل حياته هانئة وسعيدة .
- ممارسة اليوغا مفيدة بشكل خاص من الناحية النفسية حيث أنها تعمل على إزالة التوتر.
- كما يمكن لكبار السن ممارسة أية رياضة يرغبون بها ولكن باعتدال وتحت إشراف طبي ان لزم الامر .
- إن الاعتناء بالمظهر الخارجي مهم جداً بالنسبه لكبار السن وذلك اثناء ممارسة الرياضة، وله تأثيره الايجابي .

ما هو دور العائلة في رعاية كبار السن ؟

إن الاستقلالية مهمة في حياة الإنسان ، ولكن عاداتنا وقيمنا الدينية والاجتماعية والإنسانية تحتم علينا أن لانترك كبار السن فبعضهم قد يحتاج إلى مصاحبة أثناء خروجه من المنزل ، خصوصا إذا كانت هناك حاجة للاهتمام الشخصي بهم بسبب مرض عصبي أو جسدي قد يستوجب منا ملاصقتهم إذ قد يعرضون أنفسهم للمخاطر .

أهمية وفائدة العائلة لكبار السن :

- يشعر كبير السن بالاهتمام ويفرح بالتكريم ويعتبره ردا للجميل ، لاعتزازه بعائلته التي هي نتاج لكفاحه في الحياة الدنيا ومصدر كرامته في كبره .
- يكون كبير السن ذو معنويات عاليه عندما يكون محاطا بعائلته وبأناس يحبهم .
- يكون وطئة تقدم العمر عليه أقل تأثيراً ويهتم بنفسه أكثر مما لو كان وحيداً .
- من المهم أن تترك العائلة كبير السن لاتخاذ قراراته بنفسه إن أراد ذلك ومساعدته في اتخاذ القرار المناسب إذا طلب هو ذلك،

ماذا تستطيع العائلة توفيره لكبار السن ؟

- تجنب وضع كبير السن في الطابق العلوي لصعوبة استعمال السلم .
- يجب أن تكون ساعة الحائط والتواريخ اليومية في مكان واضح لكبير السن .
- يجب وضع مساند يدوية في الحمام لمساعدته في الاستناد عليها أثناء الاستحمام .
- يجب ان تكون الأرضيات أمينة تمنع الإنزلاق والسقوط داخل الغرف او في الحمام .
- لتكن الإنارة كافية وواضحة له .
- الاستعانه بجهاز لتوضيح صوت الهاتف .

- لتكن مقابض الأبواب كبيرة وواضحة .

ضع منبه للدخان لتجنب الحوادث .

ولعله من الاهميه هنا التطرق إلى بعض الأمراض التي قد تصاحب التقادم بالعمر ، من هذه الامراض الكآبة والنسيان المرضي ومرض الزهايمر .

تردي الحاله النفسيه والاصابه بالكآبة

إن من أهم العوامل المسببه للكآبة لدى كبار السن هي :

1. الاصابه بمرض مزمن ، ربما تكون الكآبة ملازمة للاصابه ببعض الامراض العضوية المزمنه ومنها أمراض القلب ، الاورام السرطانيه ، إلتهاب الكبد ، التدرن الرئوي ، داء السكري ، روماتزم المفاصل ، والربو ، أو ربما لشحة البروتينات والفيتامينات كمجموعة فيتامين B المركب من الغذاء .
2. الشعور بالوحدة وخصوصا عند فقدان شريك الحياة أو شخص عزيز .
3. الانعزال عن العائلة والمجتمع .
4. تناول الكحول .
5. الاصابه بالنسيان المرضي .
6. الانتقال من وضع متعود عليه إلى وضع جديد غير مألوف (كالإحالة على التقاعد مثلا).
7. افتقاد العائلة والأصدقاء، او هبوط القوه البدنيه او فقدان العمل تعتبر من اهم العوامل التي قد توصل الى الاصابه بتدهور الحاله النفسيه والكآبة .
8. هناك نوع من الأشخاص وعند تجاوزهم لمنتصف العمر قد يصابون بالكآبة، وذلك نتيجة التأثيرات النفسية المصاحبة لبعض التغيرات التي تطرأ على اجسامهم اوعلى اشكالهم ومنها ظهور السمنه وعدم تناسق الجسم، او فقدان بعض الأسنان او ظهور التجاعيد .
9. إن أغلبية كبار السن يشعرون بالوحدة



والعزلة عن محيطهم، فمثلاً إن الأم التي تعودت ان تقضي معضم وقتها بالاعتناء بأبناءها ، قد تجد نفسها فجأة وحيده بفقدانها من كانت تهتم بهم بعد استقلالهم عنها .

10. أن نقص الإمكانية المادية وعدم الشعور بالأمان المادي هو سبب آخر مهم لتدهور الحاله النفسيه والاصابه بالكأبه .

ماهي الصور التي قد تظهر بها الكآبة :

- الشعور بفقدان الطاقة مع فقدان الأمل بالحياة .
- الاصابه بالارق وعدم القدرة على النوم .
- نوبات من البكاء لأسباب بسيطه قد لا تستحق ردة الفعل تلك .
- عدم الرغبه بالاكل وفقدان الشهية .
- فقدان المتعه بمباهج الحياة المختلفه ، ونشاطات الحياة اليومية .
- الإحباط والاحساس الداخلي بعدم جدوى وجوده .
- بعض التقلبات المزاجيه والحده في الطبع والعصبيه .

كيف نستطيع أن نساعدهم :

1. المسارعه بأستشارة الطبيب المختص .
2. ضاعف من اهتمامك بهم وإجعلهم يشعرون بهذا الاهتمام والحب وباستمرار الحاجه اليهم.
3. إفسح لهم المجال للتحدث عن قلقهم ، وامنحهم الاذن الصاغيه لشرح معاناتهم وتفهمها فان ذلك سيساعدهم كثيرا .
4. شجعهم على تناول الطعام الصحي والمتوازن والمغذي .
5. ساعدهم على الاهتمام بالنوم ، وشجعهم على ممارسة الرياضة والمشاركة في النشاطات الإجتماعية .

*** النسيان المرضي لدى كبار السن :**

يعاني الاشخاص المصابون بهذه الحالة من عدم القدره على استرجاع ما مر بهم من الحوادث القريبه ، او النسيان وضعف القابليه على التركيز والإنتباه واتخاذ القرارات السليمة، فقد اجمعت الأبحاث والدراسات بأن نسبة 10- 15 % من هذه الحالات يعاني المصابون بها من أمراض ممكن علاجها كأمراض الغدة الدرقية ، التسمم بالأدوية وأمراض الكبد وربما ان قسم منهم يعانون من نقص فيتامين E ، B12 والفولين (وعليهم بتعويض ذلك بالاكثار من تناول الاطعمه الغنيه بهذه الفيتامينات) ،

فان احدى الدراسات قد بينت دور فيتامين E الوقائي في تقليل خطر فقدان الذاكره، وقد تم اجراء تجارب على مدى 7 أعوام وعلى 3000 شخص (يتمتعون بصحه جيده) ممن تزيد

اعمارهم عن ال 65 عام تم اعطائهم جرعات كبيره من فيتامين E وظهر لديهم تطور ذهني وادراكي كبير .

كيف يتصرف هولاء الاشخاص وما هي اعراض فقدان الذاكره لديهم ؟
الأعراض الأولية لهذه الحالات هي فقدان الاهتمام بالمظهر الخارجي ، واتخاذ القرارات والمواقف الغير سليمة ، تبلد الأحاسيس او التهيجات ، ومع تقدم الوقت تظهر الأعراض بشكل اوضح ومنها :

- فقدان الذاكرة للاحداث والمواقف القريبة دون البعيده منها .
- اضطراب مستوى التركيز الذهني .
- عدم المقدره على التصرف السليم .
- المعانات من مزاج متقلب مع عدم المقدره على معرفة الزمان والمكان .
- الانكار وعدم الاعتراف بانه ينسى .
- في حالة عدم المسارعه للعلاج قد تتطور الحاله الى تخيلات او وساوس او اضطرابات نفسيه وفكرية .

مرض الزهايمر

هو مرض اكتشفه العالم الألماني الزهايمر عام 1907 يصيب الخلايا العصبية في الدماغ لدى كبار السن ، وتقول الدراسات أن حوالي 20% من كبار السن يعانون من النسيان المرضي ، وان نسبة 50-- 65% من هولاء هم في الحقيقه يعانون من مرض الزهايمر .
ومما تجدر الإشارة إليه أن سبب حدوث المرض غير معروفه بالضبط ، ويعتقد بعض العلماء ان ارتفاع نسبة الكوليسترول السيئ في الدم له الاثر في تشكيل ترسبات وصفائح في اوعية وخلايا الدماغ ، وما يميز هذا المرض هو سرعة تلف خلايا الدماغ مما يؤدي إلى توقف عمل تلك الخلايا ، ولا يوجد هنالك علاج ناجح لحد الآن وبالامكان فقط السيطرة على بعض الأعراض وإطالة الفترة الأولى من المرض قبل أن يتحول إلى الحالة الميئوس منها .
ويبدأ هذا المرض عادة بنسيان واضح يتفاقم بمرور الوقت.
ويمكن تقسيم مسيرة مرض الزهايمر الى ثلاثة مراحل :
المرحلة الأولى :

- يفقد المتعة والاهتمام بالعالم الخارجي والناس المحيطين به والمقربين له .
- غير قادر على التذكر والاصابه بحالة نسيان .
- يمكن أن يحتاج الى عناية خاصة من العائلة ومساعدة في تصريف شؤونه المادية والحسابية ويمنع من السياقة .

المرحلة المتقدمة :

- تنقص قابليته في تلبية احتياجاته اليوميه وتزداد حاجته لمن حوله من المقربين منه لتصريف اموره .
- ينسى كل مايتعلق بالأيام المهمة والمواعيد المهمة .
- يفقد حاجياته المهمة .
- لايستطيع تتبع طريق معين .
- يهمل نفسه وصحته .

المرحلة المتأخرة :

- لايستطيع تمييز الوقت والمكان .
- لايعرف الأشخاص الذين يهتمون به .
- قلق ومضطرب فكريا ، ويتفوه بكلام غير مترابط .

في هذه المرحلة يحتاج إلى عناية خاصة في مصح ، وهذا لا يمنع من أن يتمتع المريض ببعض النشاطات الاجتماعية مع مجموعة من الأصدقاء والأهل .

المرحلة النهائية :

- لا يستجيب لأفراد العائلة ولا يعرفهم ولا يتواصل معهم .
- يحتاج إلى مساعدة لصيقة لقضاء احتياجاته اليومية .
- قد تحدث له مضاعفات خطيره كالالتهابات أو عجز الكلى أو ذات الرئة .....الخ .

كيف يمكن أن تساعده :

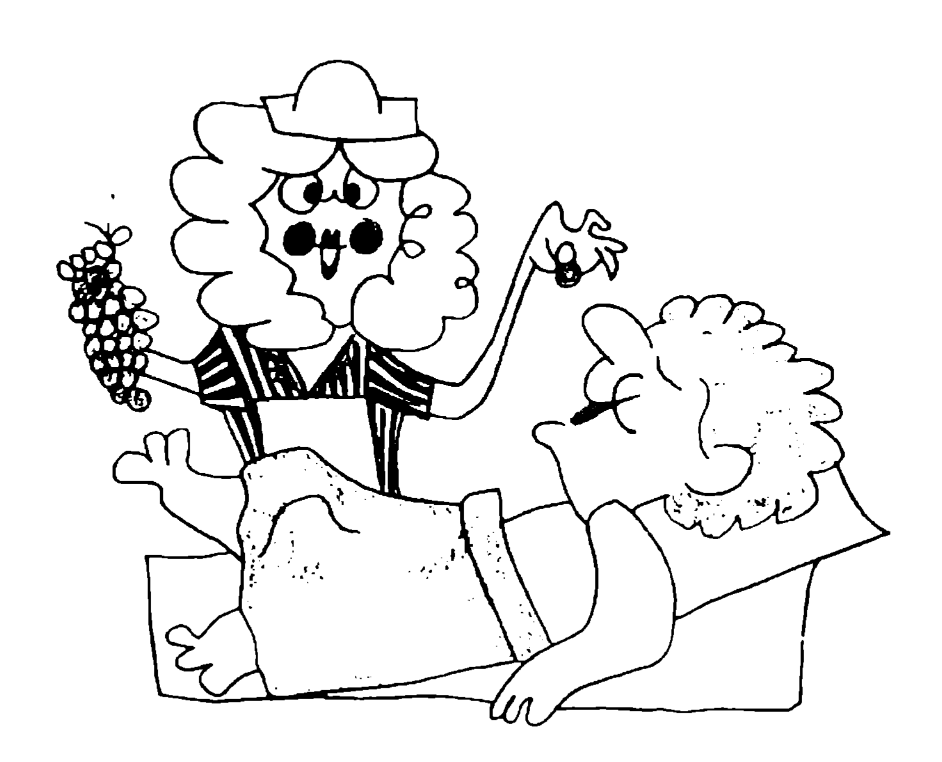
ان الاعتناء بمريض الزهايمر يتطلب جهد ووقت وصبر، وانت بما تملكه من الحب تستطيع ان تساعده :

- على القيام بفعاليات وممارسات معينه في أوقات وأماكن معينة ، مثلا استعمال الساعة الجدارية ، كتابة قوائم واضحة ، وقراءة الصحف .
- ليكون غذائه صحي ومتوازن (راجع تغذية كبار السن) .
- تشاركه في ممارسة الرياضة حتى ولو كانت تقتصر على المشي فقط .
- لا تحاول أن تغير نمط حياته بشكل مفاجئ ، بل يجب أن يتعود على نمط حياة متكرر يومياً .
- لا تسبب له ضغوط نفسية من اي نوع كان .
- تقلل من زواره .
- لا تعطه خيارات كثيرة وساعده في الإختيار الانسب .

- لاتطلب منه أن يتخذ قرار حتى وان كان خاص به ، وساعده في التوصل الى اتخاذ ذلك القرار .
- لا تهمله وحاول توثيق الروابط العائلية معه .
- تهتم بصحته بصورة عامة بما فيها أسنانه وأقدامه .
- تغمره بالحب وكن مرحاً معه وقدم له الهدايا .

ماهو دور المؤسسات الرسمية والأهلية تجاه كبار السن ؟

- ضرورة سن تشريعات خاصه لكبار السن بحيث توفر لهم العنايه الصحيه والحماية الاجتماعية والماديه والنفسيه والعيش بكرامه .
- منحهم بطاقات خاصة مجانية أو بخصومات كبيرة لارتياد النوادي الاجتماعية والرياضية ولدخول السينما والمسرح والحدائق وأماكن الترفيه الحكومية ومواقف المركبات واستخدام وسائط النقل والمواصلات العامة.... الخ .
- إن للجمعيات الأهلية ومؤسسات النفع العام وشركات القطاع الخاص والافراد دور مهم في جذب واستيعاب أعداد كبيرة من المسنين القادرين والراغبين في المشاركة في الأنشطة الإنتاجية والخدمية والاستشاريه والتربويه (يمكن تحديد عملهم لساعات معينه ومحدده) .



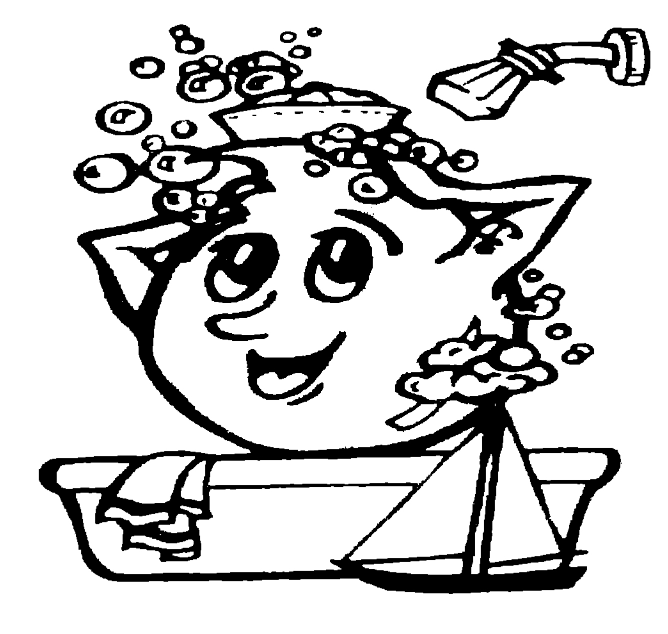
هنالك ثلاثة دواعي واسباب للاستفاده من عمل كبار السن في هذه الانشطه :

- **السبب الاول** : ان كبار السن غالبا مايتمتعون بالتجارب وتراكم الخبره وكذلك بالحكمه وحسن اتخاذ القرار .
- **والسبب الثاني**: لمكافئتهم على خدماتهم وما بذلوه من جهود وانجازات طيلة فترة عملهم السابقه .
- **اما السبب الثالث**: وهو الاهم فهو لجعلهم يتمتعون بالسعاده، ولتخطي الشعور بالاضطهاد والوحده لديهم، والتي قد يعانون منها وتؤثر عليهم سلبا، ولتحسين الروابط بين أفراد المجتمع الواحد .

الفصل الرابع عشر
النوم الهادى الطبيعي وتجنب الارق

النوم

النوم هو عكس الصحو، وخلاله يخلد العقل والجسد الى الراحه والسكينه بحيث يكون قد استرجع نشاطه كاملا عند الصحو،
ان عدد الساعات من النوم التي يحتاج اليها الانسان تختلف من شخص الى آخر، ولاتوجد قاعده عامه لعدد الساعات التي يحتاجها كل انسان من النوم يوميا ،
ان تحديد عدد ساعات النوم التي يحتاجها كل شخص يعتمد على عدة عوامل: مثال على ذلك مقدار الجهد المبذول بعد يوم عمل فيما اذا كان عاديًا او مضنيا، ومدى احتياج الجسم بعده لأخذ قسط كافي من الراحه والنوم بالاضافه الى العوامل الاخرى كالتعَود على النوم لعدد معين من الساعات يوميا، وعامل الوراثه وعوامل عديده اخرى .
ان قسم من الناس قد يحتاج الى 6 ساعات وقسم اخر الى 7 ساعات والقسم الثالث قد يحتاج الى 8 ساعات وهكذا، اكثر او اقل ليس هو ما نحاول تحديده، ولكن الامر الاكثر اهميه هو مدى جودة هذا النوم، فالمهم ان ننام بعمق وهو اهم من ان لاننام بعمق ولو لفتره طويله، ان تحصل على قسط كافي من النوم الجيد والعميق ليلا يعني ان تستيقظ بصوره تلقائيه في الصباح وان تنهض من الفراش وانت تشعر بالانتعاش وانك في كامل اليقظه والانتباه والتركيز والذي ممكن ان يستمرمعك طوال اليوم وعلى ان لا تستغرق الفترة بين الصحو والانطلاق لأكثر من 30 دقيقه .



كما ان الامر الاخر الذي يجدر التطرق له هو اهمية النوم الليلي، حيث ان النوم اثناء النهار لايمكن ان يعوض خسارة النوم ليلا، أن

الله سبحانه وتعالى قد خلق لنا الليل كي يسبت خلاله جسدنا وفكرنا الى الراحه والنوم كما انه قد خلق النهار لنا لنسعى فيه لكسب رزقنا ولتلبية احتياجاتنا.

الأرق

اما الأرق فنعني به عدم المقدره على النوم ، سواء كان ذلك عدم القدره على النوم عند اول اللجوء الى الفراش ، او عدم القدره على العوده الى النوم عند الاستيقاض اثناء الليل لسبب ما (كالذهاب الى الحمام مثلا) ، او الاستيقاض المبكر جدا وعدم المقدره على العوده الى النوم ثانية ، بحيث يحس الدماغ والجسد بعدم كفاية عدد ساعات النوم، كذلك فان النوم الخفيف من ناحية العمق والمتقطع يمكن ان يوصف بانه من انواع الأرق، لان من لايستطيع ان ينام بعمق فانه يحس كمَن حرم من النوم.

ان مايتراوح بين 15 % الى 25 % من البشر يشكون من الارق ، وغالبا ما تكون النساء عرضة للاصابه بالأرق اكثر من الرجال ، وكذلك فأنه كلما تقدم الانسان بالعمر اصبحت عدد الساعات التي ينامها اقل واصبح احتمال تعرضه للاصابه بالأرق اكثر.

ان الأرق بحد ذاته ليس حاله مرضيّه ، ولكنه قد يكون عارض لحاله مرضيّه ، فقد تكون اسبابه نفسيه اوجسميه اوبيئيه مثل الاضطرابات النفسيه والعقليه، اواستعمال الادويه المنومه بشكل مفرط، وكذلك وجود بعض الامراض كالسمنه اووجود الام في حالة امراض المفاصل او امراض اخرى قد تكون من مسببات الأرق الكثيره والمتنوعه، والتلوث البيئي والذي من انواعه التعرض للضوضاء وممارسة انماط الحياة الغير صحيحه يعتبر ايضا من مسبباته.

نصائح من اجل التمتع بنوم هادئ وعميق :

ينصح الخبراء بأتباع الارشادات التاليه :

- **نظّم وقت نهوضك من النوم:**

تقول الدكتوره اليوت فيلبس رئيسة قسم اضطرابات النوم في احدى مستشفيات كاليفورنيا " انه من الضروري جدا تحديد وقت يومي للنهوض من النوم ، ومحاولة ترك الفراش في نفس الوقت يوميا ، بغض النظر عن التأخر في النوم في الليله السابقه ، فان ذلك سوف يؤدي الى تنظيم الساعه الداخليه للجسم " .

- **لاتجبر نفسك على النوم (خذ حمام دافئ):**

يقول خبير آخر هو الدكتور مايكل ستيفنسن مدير العيادة الامريكيه للارق " اذا لم تستطع النوم لفترة نصف ساعه فلا تبقى في سريرك ، فأن ذلك سوف يصيبك بالقلق ، فمن الأفضل ان تنهض وتأخذ حمام دافئ ، او تحاول ان تشغل نفسك بعمل شيئا ما تحبه كالقراءه او مشاهدة برنامج مسلي في التلفزيون ، كما ويمكنك كذلك سماع الموسيقى الهادئه، والاسترخاء ومن ثم الذهاب الى الفراش ومحاولة النوم ثانيه .

- **حاول ان تكون وجبتك المسائيه خفيفه :**

اكدت البحوث والدراسات ان المعده الخاليه سوف تجعلك صاحيا ، وهذا يفسّر كون من يعمل حميه غذائيه يلاقي صعوبه في النوم ، ولكن يجب ان تتذكر بان المعده المملؤه بالاطعمه الدسمه سوف تجعلك تعاني من الشيء نفسه ، والحل الافضل هو تناول وجبه خفيفه تشتمل على الكروهيدرات المعقده وليس السكريات البسيطه ، ويفضل ان يكون موعد تناولها قبل بضعة ساعات من موعد ذهابك الى النوم وتحاشى تناول السبانغ وسكر الطعام قيل النوم ، ويمكنك تناول قليل من لب الجوزاو الفول السوداني اوقطعة موز او قدح من اللبن الرائب فان لها تأثير مهدئ ومضاد للارق .

- **تجنب التعود على تناول الاقراص المنومه والمسكنه :**

ان تناول الاقراص المنومه قد تساعدك على النوم ، ولكن يجب ان تتذكر بانها قد تسبب لك الادمان ، وبعضا منها قد يترك آثار جانبيه كالصداع ، النسيان ، الكآبه ، تشوش الذهن، كما انها قد تؤدي الى الأصابه بنوبات سقوط ومشاكل تنفسيه مع شعور بعدم الارتياح، لذلك يجب عدم اللجوء الى الأقراص المنومه الا في حالات محدوده وتحت اشراف طبي، واخيرا عليك ان تتذكر ان النوم الهادئ والعميق والمريح سوف لن تجلبه لك قنينة الدواء، اما الاقراص المسكنه فقد تحتوي على مواد كيمياويه منبهه فحاول ان تتحاشى استعمالها قبل النوم.

يمكنك تناول قدح من شاي عشب البابونج او الزعتر ، فأن لهما تأثير مهدئ ويساعدان على النوم الهادئ ، كما ويمكنك وضع قطرتين الى ثلاثة قطرات من زيت عطري يدعى الخزامي " اللافندر" على وسادتك فله تأثير ممتاز لتقليل التوتر والمساعده على النوم (راجع فصل عش حياتك بأقل مايمكن من القلق والتوتر) .

- **امتنع عن تناول المشروبات الكحوليه واوقف التدخين فورا :**

ان تناول المشروبات الكحوليه قد يتبعه نوم لفترة 3 – 4 ساعات بسبب ما لها من مفعول يشل الجهاز العصبي، ولكن وبعد هذا الوقت القصير سينهض الشخص وهو متهيج ومضطرب الذهن مع امتلاء المثانه، ولا يستطيع العوده الى النوم مره ثانيه اذا ما حاول ذلك ، كما ان للتدخين تأثير مانع للنوم بالاضافه الى تأثيراته السلبيه الأخرى.

- **تجنب تناول المشروبات والأطعمه الغنيه بالكافائين قبل النوم :**

ان المشروبات والاطعمه التي تحتوي على الكافئين كالقهوه ، الشاي ، الكولا والشكولاته قد تمنعك من النوم اذا ما تناولتها قبل ذهابك الى الفراش ، ولو ان بعض الاشخاص قد يصابون بالأرق اذا تناولوها في اي وقت بعد الظهر ، فعليك بالانتباه الى ذلك وحاول استبدالها بمشروبات واطعمه خاليه من الكافائين ، ويفضل عدم تناولها قبل موعد النوم ببضعة ساعات.



- **تعلم فن الاسترخاء قبل النوم وحاول التعود عليه :**

يقول الخبراء في هذا المجال " قبل الخلود الى النوم من المفيد ان تستلقي على ظهرك في السرير، وان تحاول التنفس بعمق ، فأن هذا سيؤدي الى استرخاء عضلات الجسم "، وانت تقوم بهذه الحركات من المستحسن ان تترك العنان لتخيلاتك ، حاول ان تتخيل مكان جميل ومحبب اليك وكأنك مستلقي فيه فأن ذلك سوف يجعلك تشعر بالسعاده والراحه النفسيه (كأن تتخيل انك في طبيعه خضراء، قرب مياه البحر اوالنهر او على رمال الشاطئ او الصحراء). ان تكرار ذلك يوميا ولعدة اسابيع سوف يجعلك تخلد الى نوم عميق وهادئ ومريح ، ان فن الأسترخاء مفيد جدا للتخلص من التوتر والقلق وما يتبعها من مشاكل صحيه عديده ، لذلك ننصح بممارسة فن الاستخاء في اماكن واوقات اخرى غير وقت النوم ، وكذلك التعود على ممارسة اليوغا (راجع فصل عش حياتك بأقل مايمكن من القلق والتوتر) .

- **اذا لم تطول فترة نومك الى 7 او 8 ساعات يوميا فلا تقلق :**

يقول الخبراء في هذا المجال ان تحديد عدد ساعات النوم فيه مرونه كبيره ، ويختلف من شخص لآخر، وان افضل مؤشر للنوم الجيد هو ان تصحو في اليوم التالي وانت في كامل نشاطك لاداء فعاليتك البدنيه والذهنيه، ومهم ان تعلم ان اضطراب نومك لليله او ليلتين ليس له تأثير سلبي عليك .

- **لاتأخذ قيلوله وقت الظهيره :**

يقول اغلب الخبراء ان اخذ قيلوله وقت منتصف الظهيره قد يسبب اضطراب في ساعة الجسم الطبيعيه حول توقيت النوم لبعض الاشخاص مما قد يتسبب باصابتهم بالارق ليلا ، فان كنت من هؤلاء الاشخاص فتجنب قيلولة وقت الظهيره .

- **مارس الرياضه في وقت مبكر وليس متأخر :**

ان النشاط الجسماني العنيف يرفع من درجة حرارة الجسم وهذا بدوره قد يؤدي الى صعوبة الخلود الى النوم ، كما في حالة ممارسة الرياضه في اوقات متأخره من اليوم ، وعلى العكس من ذلك اذا ما تم ادائها في اوقات مبكره فأن لها تأثير ايجابي على النوم وخصوصا عند ممارسة رياضة المشي .



اجعل غرفة نومك للنوم فقط :

ورأي الخبراء ايضا ان لاتجعل غرفة نومك وكأنها مكتبه، مطعم ، صالة سينما، او نادي رياضي، وعليك بتهيئتها لتكون لغرض النوم فقط، وان تكون تهويتها جيده مع توفير الاغطيه اللازمه ويفضل ان تكون والافرشه من القطن الطبيعي، ولتكن ذات درجة حراره مقبوله وذات اضاءه خافته وليكن نومك على ظهرك او على الجهه اليمنى .

الشخير

ان كلمة الشخير تعني تضخم صوت الشهيق عند التنفس اثناء النوم ، وتختلف حدّته من شخص لأخر وبأختلاف العوامل المسببه له ، وكذلك بترافقه في بعض الاحيان مع ظواهر اخرى كانقطاع النفس النومي لدى البعض .

هل الشخير حاله مرضيه ؟

ان البشر جميعا عند خلودهم الى النوم عادة ما يعانون من تضيق في البلعوم يؤدي الى الشخير، ويكون الشخير بدرجات متفاوته تختلف بأختلاف شدّة التضيّق في منطقة البلعوم ، والتي تمثل ممرا للهواء قبل دخوله الى القصبه الهوائيه ، وبالعكس قبل طرحه الى الخارج ، وكذلك فأن حدّة الشخير تتأثر بترافقه مع عوامل اخرى تزيد من شدّته، مثل السمنه وضخامة حجم الرقبه، تضخم اللوزتين او اللسان ، تراجع الفك الى الوراء وتراكب الاسنان، كما ان الشخير يظهر عندما يكون الشخص مصابا بزوائد لحميه في الانف، او بأنحراف الغضروف الأنفي، كما ان لتناول المشروبات الكحوليه والتدخين وتعاطي بعض العقاقير والمسكنات تأثير بالزيادة من حدّة الشخير .

انقطاع النفس النومي :
قد يكون السبب في ظهور صوت الشخير اثناء النوم هو انقطاع النفس النومي ، وتفسير ذلك هوانه اثناء النوم وعند بعض الاشخاص ترتخي اغشية وعضلات الحنجره ، وعند مرور هواء الشهيق بقوّه في طريقه الى الرئتين يسبب ظهور الصوت المسموع للشخير. والمعتاد أن تكون هذه الاغشيه والعضلات مشدوده في حالة اليقظه ، وبذلك يكون التنفس هادئ ولا يسمع صوت مرور الهواء . اما في حالة انقطاع النفس النومي فان صوت الشخير يعقب فتره قصيره من بطئ في التنفس او انقطاعه اثناء النوم مما يؤدي الىهبوط نسبة اوكسجين الدم وارتفاع نسبة ثاني اوكسيد الكاربون ، وبتراكم الاخير يتم تنبيه الدماغ وبالتالي يحدث الاستيقاظ واخذ شهيق قوي خلال اغشية الحنجره المرتخيه ، ثم بعد ذلك عودة التنفس الى طبيعته وعادة ماتتكرر هذه العمليه اثناء الليل وتؤدي الى نوم متقطع ومضطرب .

ماهي تأثيرات الشخير الناتج عن انقطاع النفس النومي على صحتك ؟
ان الشخص المصاب بانقطاع النفس النومي عادة مايكون غير مدرك لاصابته بهذا الخلل، وانما بقية افراد عائلته هم من يلاحظون ذلك ، وقد يتسبب في ظهور اثار سلبيه عديده، ومن اهم تأثيراته :

- الشعور بالنعاس والنوم اثناء النهار مما يؤدي الى قلة وضعف في الاداء.
- قد يؤدي الى النوم اثناء قيادة المركبه وما ينتج عنه من حوادث وعواقب وخيمه.
- صداع مع قلق وعدم تركيز .
- حدة في الطبع مع مزاج وسلوك مضطرب.
- نوم متقطّع غير مريح مع شخير .

كيف تمنع حدوث الشخير ؟
من المهم ان تبحث عن العوامل المتسببه لحدوث الشخير ، وكذلك ان تحاول تغيير نمط الحياة الذي من الممكن ان يكون هو السبب الرئيسي لحدوثه ومن اهم تلك العوامل :

- امتنع عن تناول المشروبات الكحوليه نهائيا.
- امتنع عن التدخين نهائيا .
- لاتفرط في تناول العقاقير المهدئه والمسكنه .
- اذا كنت تعاني من السمنه فعليك بتخفيض وزنك وممارسة الرياضه بانتظام.
- تجنب النوم على ظهرك وحاول التعوّد على النوم على احد جانبيك.
- في حالة وجود خلل مرضي في الانف اواللوزتين فعليك بأستشارة الطبيب المختص .

الفصل الخامس عشر
النسيان وفقدان الذاكرة وتقوية المقدرة الذهنية

النسيان

هو ظاهره تصيب ذاكرة الانسان بالخلل، وتتسبب في صعوبة او عدم المقدره على استرجاع الاحداث القريبه او البعيده او كلاهما، ان الانسان معرض للنسيان في جميع مراحله العمريه، الاطفال، الشباب، كبار السن وأيضا في مرحلة منتصف العمر ويصيب السيدات اكثر من الرجال نتيجة للتوتر والقلق وتغير المزاج والملل وعدم القدره على التنفيس والتخفيف من ضغوطات الحياة بممارسة الضحك والمرح والرياضه والتعامل الايجابي مع التوتر .

في بعض الاحيان يكون النسيان ضروريا لاستمرار الحياة كما يحدث لدى فقدان شخص عزيز او كنسيان الاحداث المؤلمه التي قد يمر بها الانسان في مرحلة ما من حياته حيث يكون النسيان مفيدا هنا .

وقد يصاب الشخص في الحالات الطبيعيه ببعض النسيان لبعض الاحداث في بعض الاحيان، ومن البديهيات المعروفه انه كلما تقدم الشخص بالعمر ازدادت مسؤولياته وكثرت مشاغله ، فعند ذلك قد تبرز هذه الظاهره بشكل اكبر .

ولكن في نفس الوقت وعلى العكس من ذلك ، يوجد هنالك نسبه كبيره من الناس وعند تقدمهم بالعمر نراهم يحتفضون بمستوى عالي من القابليه الذهنيه لاسترجاع الاحداث وبذاكره قويه



لاصغر وأدق التفاصيل .
من كل ماتقدم نستطيع ان نخلص الى القول بانه لاتوجد قاعده عامه حول النسيان يمكن ان تطبق على جميع الاشخاص ، وانما لكل حاله خصوصيتها ، وكما ذكرنا فقد نرى اناسا يتمتعون بذهن صافي وذاكره جيده جدا بعد ان كانوا قد تعدوا سن السبعين او حتى الثمانين .
في دراسه مطوله للمعهد الوطني لكبار السن في امريكا اجريت على خمسة الاف شخص (ومن هؤلاء من تمت متابعته لمدة 35 عام) استخلصت هذه الدراسه بأن اكثر الاشخاص احتفاظا بذاكرتهم وقابلية على استرجاع ما مر بهم من احداث قريبه اوبعيده هم الاشخاص الذين :

- يتمتعون بصحه بدنيه وعقليه جيده ، ولهم عمل ودخل مقنع على الاقل بالنسبه لهم .
- يعيشون مع شريك حياة يتمتع بمستوى من الذكاء .
- لديهم مستوى جيد من الثقافه ، ويستخدمون مداركهم بشكل فعال في حياتهم العمليه .
- هم يواضبون على ممارسة الرياضه ، اويمارسون هوايات اخرى محببه لهم .
- والذين يكونون متفائلين ويعيشون تحت القليل من الضغوطات والشد النفسي .
- والذين هم بعيدون عن ممارسة التدخين .

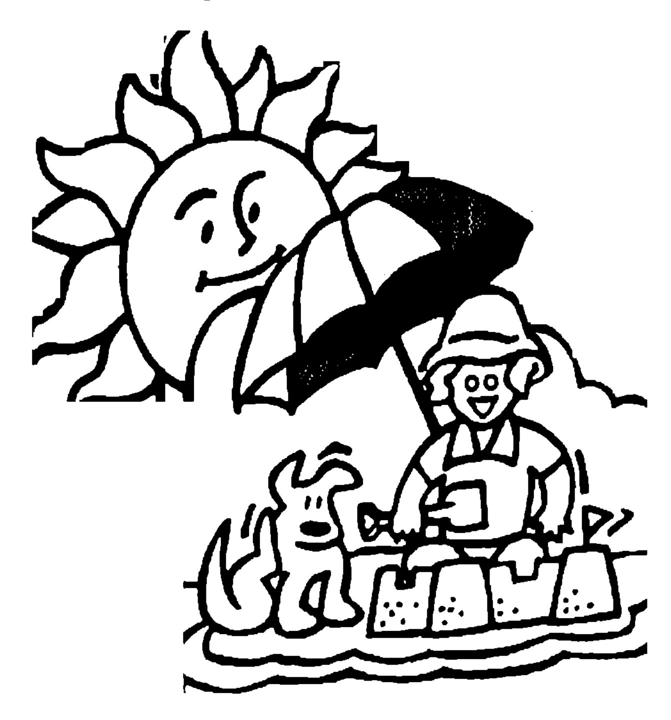
فقدان الذاكرة

وهو نوع من النسيان يكون شديد جدا ، ويتمثل بكون الشخص المصاب به يعاني من فقدان القابليه على تذكر الاحداث فيما يخص الاشخاص والزمان والمكان ، وان ذلك قد يحدث بشكل كلي او جزئي ، وقد يكون وقتي لفترة ما او دائمي ليستمر طيلة سنوات عمره المتبقيه

هنالك مسببات عديده قد تؤدي الى حدوث ظاهرة النسيان او ظاهرة فقدان الذاكره لدى بعض الاشخاص ومنها :

1. خمول في الغده الدرقيه .
2. تضيقات في الشرايين المغذيه للدماغ ، بسبب الترسبات الدهنيه وتصلب الشرايين ، وعادة ما تحدث لدى كبار السن .
3. الاصابه ببعض الامراض المزمنه كأرتفاع ضغط الدم وداء السكري .
4. الاصابه ببعض امراض الكبد .
5. وقد يحدث نتيجة استعمال الادويه بكثره ، كألادويه المستعمله للسيطره على ارتفاع ضغط الدم ، كذلك فأن استعمال المهدئات والمنومات ومضادات الهستامين قد تؤثر على الذاكره .
6. نقص فيتامين B12 وحامض الفوليك .

7. تناول المشروبات الكحوليه .
8. كنتيجة تأثير عرضي او مفعول جانبي لبعض الادويه المستعمله في التخدير العام .
9. احيانا قد يحدث من جراء التعرض لشده خارجيه على الرأس .



10. الاصابه ببعض انواع الصرع .
11. بعض حالات النزف الدماغي ، اوقلة تروية الدماغ .
12. عند الاصابه ببعض نوبات الهستيريا .
13. الاصابه ببعض الامراض التي تسبب تلف في الخلايا العصبيه .
14. الاصابه بمرض الزهايمر .
15. التعرض لصدمه كهربائيه .
16. قد يحدث عند اجراء بعض العمليات الجراحيه في الدماغ .

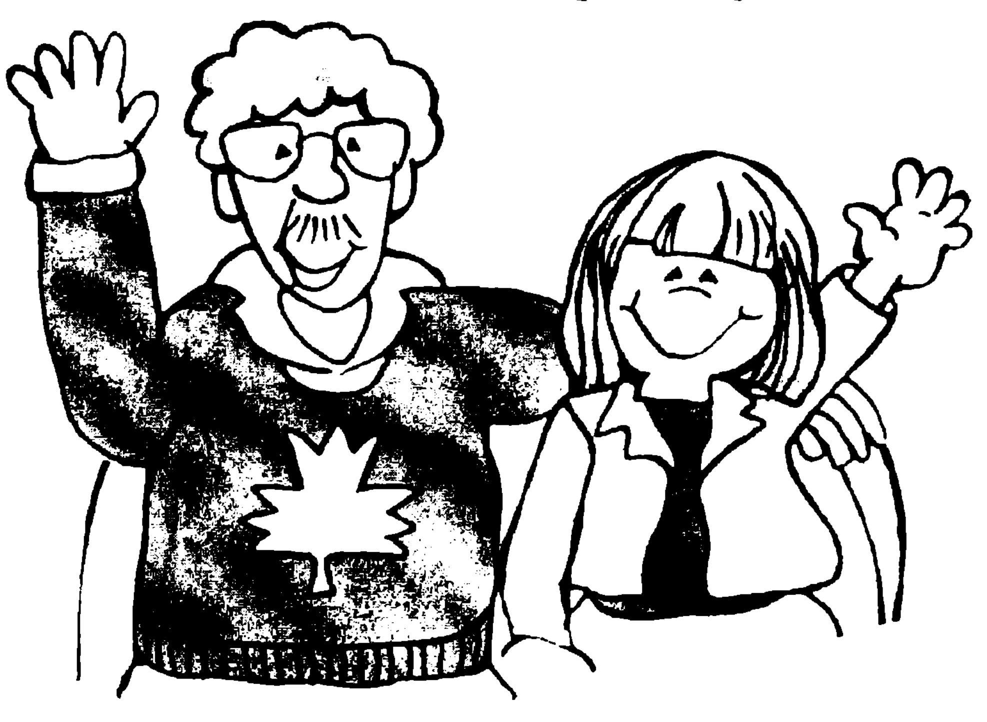
كيف تستطيع ان تقوي ذاكرتك ؟

وهل تستطيع ان تعمل شيئا للتخلص من ظاهرة النسيان او ان تتجنب حدوثها ؟

• حافظ على صحتك العامه، واجتهد في السيطره على مشاكلك الصحيه في حالة وجودها، فمثلا اذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم وتتناول ادويه معينه، فربما ان ذلك سيؤثر ولو بشكل جزئي على ذاكرتك ويطيل من فترة الاستجابه او ردود الافعال Lenthen recal

time . وأيضا في حالة وجود ارتفاع عالي في مستوى السكر في الدم ولفتره طويله قد يؤثرسلبا على الذاكره .

- خذ كفايتك من النوم الهادئ والعميق ، يقول الباحثون في هذا المجال " ان النوم الهادئ والعميق وخصوصا اثناء الليل يساعد على انعاش الذهن، واستعادة جوانب معينه من الذاكره، بشكل خاص تذكر ما حدث في الماضي – الذاكره البعيده - " (راجع فصل النوم الهادئ الطبيعي وتجنب الارق) .
- من المهم ان تراجع نفسك اذا تكررت حوادث النسيان لديك ، فلربما يكون السبب الرئيسي هو عدم ممارسة الحرص والاهتمام بالحوادث ، وللعلم فأن الحرص يعتبر من اهم العوامل المساعده للاحتفاظ بالذاكره .
- حاول ان تتمرن وتتعود على تنظيم وترتيب امورك وشؤونك ، كأن تحدد اماكن ثابته لوضع حاجياتك، وتحدد اوقات ثابته لانجازمهامك واعمالك اليوميه والاسبوعيه، حاول تكرار ذكر اوقات مواعيدك المهمه بينك وبين نفسك الى ان يرسخ ذلك في ذاكرتك، كما ويمكنك الاستعانه بكراسه صغيره لتدوين المواعيد والارقام المهمه والتي تودّ تذكرها.
- حاول ممارسة بعض النشاطات الفكريه ، من النوعيات التي تعمل على تنشيط الوظائف الذهنيه والادراكيه وتحسن الذاكره، كالقراءه وحل الكلمات المتقاطعه وتعلم الحاسوب وممارسة لعبة الشطرنج ....الخ .



- شارك في النشاطات الاجتماعيه، كالتحدث مع الجيران والاصدقاء والاقارب وتبادل الزيارات العائليه معهم، فقد اكدت الابحاث المختلفه على ان المشاركين في النشاطات الاجتماعيه عادة مايكونون اقل عرضه لانخفاض المستوى الادراكي لديهم وفي نفس الوقت يرتفع ويتحسن مستوى ذاكرتهم.
- حاول ان تقارن نفسك بشخص اصغر منك عمرا، وعندما تكتشف بأن ذاكرتك اضعف منه، فحتما انك سحاول ان تنمّي مهاراتك، مثلا ان تواضب على قراءة الصحف، ممارسة هوايه تحبها، او تعلّم مهاره جديده، كما يمكنك الالتحاق والانتظام بدراسة ماده معينه.
- مارس الرياضه بأنتظام ، ولو انه لايوجد دليل قاطع على ارتباط تحسن مستوى الذاكره مع ممارسة الرياضه ، ولكن الرياضه تنشّط الدوره الدمويه ، وتجعلك تتمتع بصحه جيده ، وتسيطر على زيادة الوزن ، وبذلك تساعدك في السيطره على امراض كثيره مثل أرتفاعضغط الدم وداء السكري ، مما سينعكس ايجابا على مستوى تركيزك وقوة ذاكرتك . (راجع فصل الرياضه تناسب كل الاعمار) .
- تعود على ممارسة انماط الحياة الصحيه ، وذلك يشمل تناول الطعام الصحي المتوازن وان لاتهمل وجبة الافطار ، فقد اكدت الابحاث ان لهذه الوجبه اهميه كبيره للمحافظه على الصحه العقليه ، حيث انها تعمل على تنشيط الذاكره و في التغلب على النسيان ، وخصوصا لدى كبار السن (راجع فصل ماذا نأكل اليوم) ، وكذلك تساعد في السيطره على التوتر الذي قد ينعكس سلبا على مستوى التركيز وعلى القابليه على استعادة الاحداث في الذهن .
- في الحالات الشديده من فقدان الذاكره ، من الممكن تأهيل المصابون بها في البيت ، بواسطة مساعدتهم على توفير طرق معينه قد تعينهم على استرجاع الاحداث في الذهن ، كأن تسمعهم قطعه موسيقيه مألوفه لديهم ، او تطلعهم على حاجيات او صور قد تعيد لهم بعض الذكريات السابقه ، كما ويمكن اعادة تأهيلهم او تعليمهم لمهارات جديده .
- اذا كان الشخص المصاب بهذا الخلل هو من كبار السن ، فمن الممكن حثه على تناول بعض الاعشاب المفيده كعشبة الجنكو Ginko Biloba ، فقد اثبتت بحوث ودراسات كثيره تم نشرها في المجلات العلميه المتخصصه فوائد عشبة الجنكو (والتي تعمل كمضاد للاكسده) في تحفيز الذهن .

أن استعمال هذه العشبه من قبل كبار السن يساعد على زيادة تدفق الدم الى الاوعيه الدمويه الصغيره لاعضاء الجسم المهمه ، وبالتالي مزيدا من الاوكسجين يصل الى هذه الاعضاء وبصوره خاصه الى المخ والقلب. في حالة حدوث قصور في عمل الشرايين التي تزود المخ والذي عادة مايصيب لكبار السن ، فسيحدث تضائل في القدره على التركيز وضعف في الذاكره (وخصوصا في تذكر الاحداث التي حصلت قريبا) ، كذلك فان كبار السن قد يصابون بقلق مع شرود ذهني ، احباط ، طنين في الاذن مع دوار ، ولمكافحة هذه الاعراض وحسب البحث المقدم من قبل الطبيبان الهولنديان الدكتور جوس كليجنين والدكتور بول نيبشيلد ، وهما عالمان باحثان في جامعة ليمبورج بهولندا ، (وهذا البحث تم نشره في

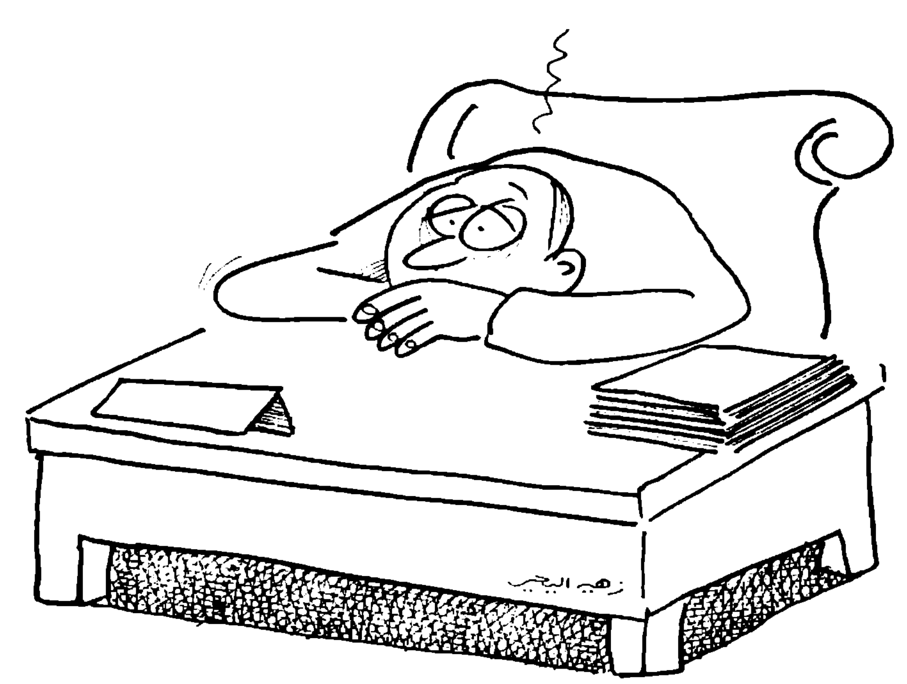
المجله الطبيه البريطانيه لعلم العقاقير في العام 1992) وخلاصة البحث انه " يمكن استخدام عشبة الجنكو كبديل سليم وفعال عن الادويه الكيمياويه المتوفره في الصيدليات وذلك لمساعدة كبار السن الذين يشكون من اعراض قصور الشرايين في المخ " (راجع فصل تغذية كبار السن) .

كيف تستطيع تقوية مقدرتك الذهنية ؟

- توجد مقوله لدى علماء التغذيه هي "اذا رغبت ان تتمتع بذكاء عالي فعليك ان تأكل بذكاء " حيث ان ما يتناوله الانسان من غذاء يؤثر بشكل كبير على قابليته الذهنيه والعقليه والجسديه .
- من المهم ان تبدأ يومك بتناول اطعمه طازجه غنيه بالبروتينات التي تجهز جسدك بما تحتاجه من الاحماض الامينيه الضروريه وهذه بدورها سوف تقوم بأنتاج مواد كيمائيه يحتاج اليها المخ لتجعله متوقد وفي انتباه كامل .

لماذا لايصلح تناول الكربوهيدرات لوحدها لبدأ يوم عمل شاق ؟

- حينما نتناول اطعمه غنيه بالكربوهيدرات مع قليل (او معدومة) البروتينات فسوف تؤدي



الى انتاج مواد كيميائيه تسمى سيروتونين وهي ذي تأثير مهدأ، وعندما تزداد نسبة هذه الماده فسوف يزداد تأثيرها على المخ مما يؤدي الى الاسترخاء والخمول وحتى الشعور بالنعاس وبصوره خاصه بعد ساعات العمل المرهقه ، وان بعض الناس يشعرون بالتبلد وعدم القدره على التركيز والتفكير السليم وخصوصا في حالة عدم تناولهم مواد بروتينيه لفتره طويله . ربما هذه الاطعمه تكون اكثر مناسبه اذا كان لديك يوم راحه في البيت وانت مستلقي تشاهد التلفاز او ما شابه ذلك .

- لذا فان الكربوهيدرات وحدها هي ليست الاطعمه المناسبه لبداية يوم عمل شاق مجهد او في حالة احتيلجك لسياقة مسافات طويله، او في حالة كونك تعمل في اماكن خطره ومرتفعه.

هل الاطعمه الغنيه بالدهون تصلح لبداية يوم عمل شاق ؟

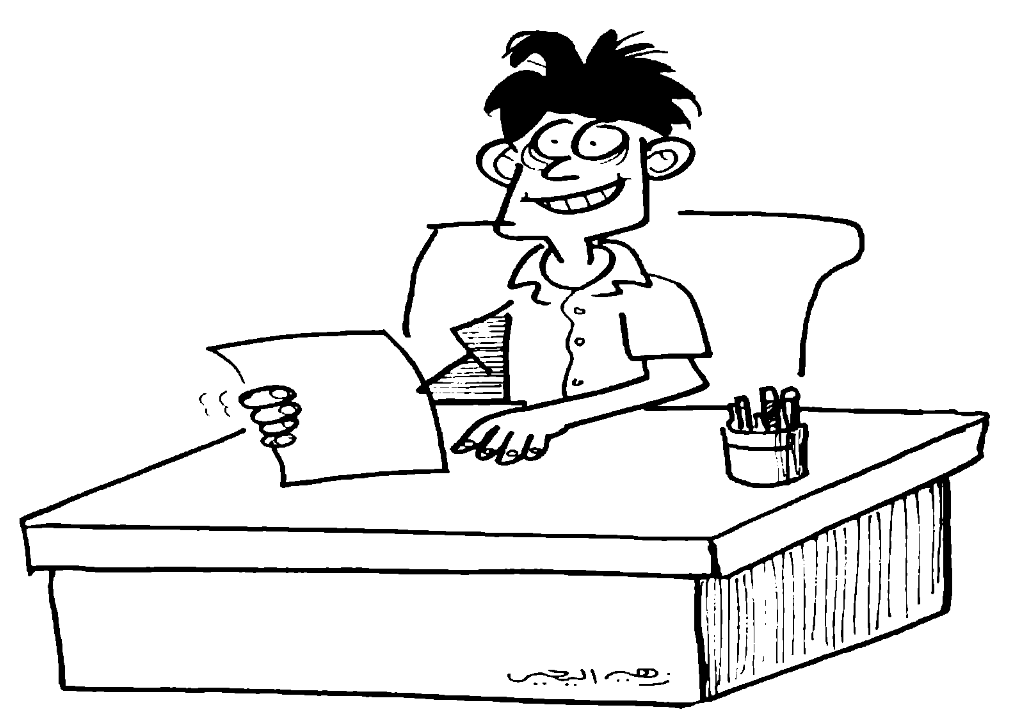
- كلما تناولت اطعمه غنيه بالدهون ، تحتاج الى وقت اطول للهضم وهذا معناه تحتاج الى دم اكثر ينزل من المخ وانحاء الجسم الىالمعده والنتيجه هي بطئ في العمليات الفكريه ، بطأ في اتخاذ القرارات والاستجابه وفي بعض الاحيان لايوجد تركيز مطلقا ، ومن المهم ان تعلم بأن الاطعمه الغنيه بالدهون قد تؤدي الى كوارث في قدرتك على التركيز .
- فاذا كنت من الذين يحتاجون دوما لاتخاذ قرارات مهمه وكان عملك يحتاج الى تركيز وتفكير كبير فعليك بتناول الاطعمه الغنيه بالبروتينات صباحا والا فسوف تؤثر على طريقة اتخاذ القرارلديك ورد فعلك سيكون بطيئ وفي وضع لايسرك .

لماذا البروتينات هي اطعمة المخ ؟

ان الاحماض الامينيه المتناوله في الطعام وبصوره خاصه (التايروسين) ينتقل الى المخ ويتحول داخل اجسامنا الى مركبات كيميائيه تسمى (الدوبامين والنورابينفرين) والى هذه المركبات يعزى سبب جعلنا متيقضين ومنتبهين لفتره بعد تناول البروتينات .

- عندما تتوافر في المخ المركبات الكيميائيه المسؤوله عن الانتباه والتركيز ، يبدأ الانسان بالتفكير السليم والاستجابه السريعه ، ويزداد النشاط الذهني ويتم انجاز الاعمال الفكريه بشيء من الابداع وسوف تلاحظون ان بأمكانكم ايجاد حلول لبعض المشاكل الكبيره والمعقده نتيجة لتناولكم اطعمه غنيه بالبروتينات صباحا .

ماذا تتناول في طعام الافطار و قبل الذهاب الى اجتماع عمل مهم ؟



- **تناول اطعمه غنيه بالبروتينات :**

من المهم جدا ان تتناول اطعمه غنيه بالبروتينات وتحتوي على نسبه قليله جدا من الدهون والكربوهيدرات .

- **يفضل تناول الكربوهيدرات ذوات المؤشر الواطئ اي الاقل من 60 :**

لرفع نسبة السكر في الدم ببطئ او ذي المؤشر المتوسط (راجع فصل داء السكري) وهنالك بعض البدائل من الحصص يمكنك الاختيار منها مع الاخذ بنظر الاعتبار كميات الحصص المتناوله وتوزيع تناول بقية الحصص لبقية وجبات اليوم وحسب دليل الطعام الصحي (عدم الافراط في تناول البروينات على حساب بقية العناصر الغذائيه) . في وجبات الغداء والعشاء يمكنك تناول بقية انواع الاطعمه الصحيه الغنيه بالكربوهيدرات المعقده والفواكه والخضراوات وقليل من الدهون واقل مايمكن من الدهون المشبعه . تلك الاطعمه الغنيه بالكربوهيدرات قد تجعلك تشعر بالخمول والراحه التي انت بحاجه اليها بعد يوم عمل مجهد .

امثله من هذه البدائل : الحليب ، الالبان ، الاجبان (منزوعة الدسم او قليلة الدسم) ، او البيض او حليب منزوع الدسم مع رقائق الحبوب الكامله مع قليل من لب الجوز .
وكذلك بعض الفواكه وعصائرها وتشمل الخوخ ، التفاح ، البرقوق ، الجريب فروت ، الكرز ، التين والرطب او التمر . وايضا البقوليات كالباقلاء .

- **تناول الكربوهيدرات ذوات المؤشر المتوسط اي التي هي بين 65 – 85 :**

حيث انها ترفع نسبة السكر بالدم بدرجه متوسطه افضل من ذوات المؤشر العالي ولكن ليس افضل من ذوات المؤشر الواطئ ومن الامثله على ذلك :
انواع اخرى من الفواكه وعصائرها وتشمل العنب والبرتقال .
وايضا رقائق الحبوب الكامله ، رقائق الشوفان ، الكيك والبسكويتات ، رقائق النخاله ، المعكرونه وانواع الشعريه .

- **تناول الاسماك الدهنيه** : اذا رغبت في زيادة الانتباه والتركيز لحضور اجتماع مهم خصوصا اذا كان ذلك في فترة مابعد الظهر ، فعليك بتناول الاسماك الدهنيه (الغنيه بالاوميجا - 3) او لب الجوز قبل الاجتماع ، ان للاوميجا - 3 تأثير من ناحية تحسين الذاكره والتركيز ومكافحة الاكتئآب بالاضافه لفوائدها المعروفه للوقايه من امراض القلب .
- من المهم جدا عدم الافراط في تناول الطعام ايا كان نوعه والا فسوف تصاب بالتخمه والشعور بالخمول والكسل طوال اليوم .
- ان تتناول احتياجك من الماء والسوائل حيث ان اي نقص للماء بالنسبه لخلايا الجسم سوف يؤدي الى نقص الطاقه وهذا بدوره يقود الى الشعور بالتعب وعدم التركيز .

هل نقصان بعض العناصر الغذائيه يسبب لك متاعب عقليه ؟

لقد تطرقنا اعلاه الى نوعيات الاطعمه التي يجب تناولها على المدى القصير اما على المدى الطويل (والقصد هو ممارسة نمط الحياة الصحي) فعليك الانتباه الى مايلي :

- **مضادات الاكسده :** ان تناول الاطعمه الغنيه بمضادات الاكسده بشكل منتظم سواء في وقت مبكر من الحياة او بعد تقادم العمر يقي خلايا المخ والاعصاب ويحافظ على حيويتها حيث ان خلايا المخ تفقد مرونتها وقدرتها الوظيفيه بمرور الزمن بسبب عوامل كثيره منها التلوثات البيئيه ، ضغوطات الحياة ، عدم ممارسة انماط الحياة الصحيحه وتقادم العمر. و نتيجة التلف المتراكم من الشق الايوني الحر المدمر .

فعليك بالاكثار من تناول الاطعمه الغنيه بفيتامين C ، E ، البيتاكاروتين والاملاح المعدنيه كالزنك والسيلينيوم (له دور في تعديل المزاج ومقاومة القلق والاكتآب) وكذلك الاكثار من تناول الطماطم والبطيخ الاحمر (تحتوي مركبات الليكوبين والذي في حالة نقصه سيؤدي

الى نقص في الوظائف الجسميه والعقليه وبصوره خاصه يؤثر على حالة التيقض الذهني لدى كبار السن) .
ان اهم دور لمضادات الاكسده هي للتخلص من الشق الايوني الحر المدمر بواسطة مساعدتها على انتاج انزيمات مضاده لعملية التأكسد الذي يؤدي الى تلف الخلايا وتسبب الاعراض والامراض المذكوره اعلاه بالاضافه الى الامراض القلبيه والاورام السرطانيه ، ومن الاطعمه الغنيه بهذه العناصر (الكبده ، براعم البذور، الحبوب ، الاوراق الخضراء من النباتات ، البزاليا ، الصدفيات ، الاسماك الدهنيه ، المكسرات ، والبذور) .ان الاصابات المتكرره التي يحدثها الشق الايوني الحر المدمر لخلايا المخ والخلايا العصبيه تؤدي الى خلل في اداء وظائف المخ وتسبب اضطرابات الذاكره والتركيز .....الخ (راجع فصل تغذية كبار السن) ،
ان خلايا الدماغ حساسه جدا الى اي نقص في العناصر الغذائيه الرئيسيه ، وعدم وجود نسبه كافيه من مضادات الاكسده الداخليه (التي ينتجها الجسم المنهك مثل مادة الجلوتاثيون) او نقص في بعض العناصر الغذائيه ومنها مضادات الاكسده المتناوله ، قد يؤدي الى اعراض وعلامات مرضيه قد تضطرك للذهاب للاطباء ومن هذه الاعراض : نسيان ، تفكير مشوش ، قلق ، كآبه واضطرابات فكريه مع مزاج سيئ .

- **الكا لسيوم** : ان نقص الكالسيوم قد يسبب القلق والارق، تخيلات مع وساوس وان عمل الكا لسيوم يكون في قمته اذا ما تواجد عنصر **المغنيسيوم** معه حيث ان للمغنيسيوم دور في امتصاصه و لتحرير الطاقه وادامة عمل الجهاز العصبي بشكل سليم (الاطعمه الغنيه بالمغنيسيوم هي : الاوراق الخضراء من النباتات ، المكسرات ، البذور، البقوليات، اللحوم ، والاسماك)

- **فيتامين D** : ان الاطعمه الغنيه بفيتامين D لها دور مضاد للتوتر لانها تديم عمل الكا لسيوم والذي له تأثير مهدئ للمخ ، وللهدوء دور مهم في التفكير الصافي المبدع .

- **فيتامين B** : ان الاطعمه الغنيه بفيتامينات B المركب وبصوره خاصه B2 ، B3 ، B6 ، B12 ،
(الحبوب الكامله مع قشرتها ، المكسرات، البذور، الخضراوات ، البقوليات ، اللحوم ، الاطعمه البحريه ، جذور النباتات) ولهذه الفيتامينات تأثير مضاد للتوتر ووجودها مهم جدا لتحويل الكربوهيدرات الى طاقه كما ان لها دور في تكوين كريات الدم الحمراء وبالتالي فان لها اهميه كبيره في تعديل المزاج ومقاومة الاكتئاب .

ملاحظات مهمه :
في دراسات كثيره نشرت في دول اوربيه وبالذات في بريطانيا، المانيا وهولندا كلها تؤكد على اهمية وفعالية تناول اقراص الجنكو (خلاصة عشبيه تعمل كمضاد للاكسده) لتحسين مستوى الذاكره ومنع تدهور القابليات العقليه لدى كبار السن وايضا للوقايه من النوبات القلبيه وتحسين اداء الدوره الدمويه بشكل عام .

ماهي عشبة الجنكو Ginko Biloba ؟

- هي شجره معمره ضخمه تنمو في المناطق المعتدله من العالم وان اوراقها هي الجزء الطبي منها ، فيتم جمع مستخلص عشبي طبي منها كل 50 كلغم من الاوراق تنتج واحد كلغم من هذا المستخلص العشبي الذي يستخدم على شكل سائل او على شكل كبسولات او اقراص مضغوطه ، ان خلاصتها تحتوي على مادتين اساسيتين مضادتين للاكسده هما " ميرستين وكويرستين " تحدان من الاضرارالتي يحدثها الشق الايوني الحر في خلايا الدماغ وهذا هو الاساس في حمايتها ووقايتها لخلايا المخ المفتقره للاوكسجين وخصوصا لدى كبار السن .

كيف يتم الاستفاده من عشبة الجنكو؟

- ان تناول ثلاث اقراص يوميا (كل قرص يحتوي على 40 ملغم) يساعد على تحسين الدوره الدمويه خصوصا خلال ادق واضيق الاوعيه الدمويه المتصلبه لدى كبار السن وينتج عن ذلك زياده في الاوكسجين لانسجة الجسم المختلفه وبصوره خاصه المخ (ينعكس ايجابيا على تحسين الذاكره ، زيادة التركيز ، والتقليل من شرود الذهن ، القلق ، الاحباط ، طنين الاذن والدوار) .
- بقية اعضاء الجسم تستفاد ايضا من تناولها فمثلا فيما يخص القلب تزيد من تدفق الدم الى اوعيته وبالتالي يزداد الاوكسجين الذاهب الى عضلة القلب ، كما ان لمركبات الجنكو القابليه لمنع التصاق الاقراص الدمويه بعضها بالبعض الاخر وهذا يؤدي الى منع حدوث الجلطات الدمويه القلبيه والدماغيه وايضا زيادة تدفق الدم لعضلات الساقين (يخفف من الام الساقين التي تحدث لكبار السن اثناء المشي) كما يقلل من اصابة الرجال بالعنه (العجز الجنسي) بتأثيره على تدفق الدم للعضو الذكري .

* **مادة كابيسكوم Capsicum** وهذه الماده موجوده في الفلفل الحار وتعطيه المذاق الحار ، وهي لها دور في زيادة سرعة تدفق الدم الى المخ وهذا بدوره يؤدي الى ايصال الغذاء والاوكسجين له مما يحسن اداءه .

الفصل السادس عشر
تجنب التلوث البيئي داخل البيت وخارجه

هل بيتنا هو مصدر امراضنا ؟

يقول علماء البيئه " ان عمر الانسان يتناقص بمعدل يقارب العشرة اعوام في حالة تعرض الشخص وبشكل يومي للتلوثات البيئيه " وفي دراسه اجرتها وزارة البيئه الكنديه حول مدى جودة الهواء الموجود داخل البيوت خلاصتها " ان الهواء الموجود داخل البيوت هو اسوأ من الهواء الموجود خارجها بنسبه الضعف وقد تصل الى حوالي الخمسة اضعاف " ، ويعزى جزء كبير من الاسباب في ذلك الى ان كمية الملوثات الداخله الى البيوت لاتتناسب مع كمية الملوثات الخارجه منها ، وان انعدام او ضعف او قلة التهويه هي الطرف الذي يقع عليه جانب كبير من اللوم في ذلك .

ان التطور الحاصل في التكنولوجيا وفي جميع مرافق الحياة ، جعلنا نعتمد كثيرا على الاجهزه والمواد المصنعه بشكل مبالغ فيه وعلى حساب صحتنا ، كما ان التعود على استعمال مواد غير صحيه وغير سليمه في بيوتنا من منظفات ومطهرات وغيرها ، ومنذ عشرات السنين ولحد الان هو من اسباب حدوث التلوث .

كيف يتلوث الهواء داخل البيت ؟

توجد هنالك اربعة مصادر رئيسيه للتلوث داخل البيت وهي :

1. استعمال المواد الكيمياويه داخل البيت من المطهرات والمنظفات والمبيدات المستعمله لمكافحة الصراصير والحشرات البيتيه الاخرى ، ان استعمال كل هذه المواد يؤدي الى زيادة نسبة التلوث داخل البيت .
2. الغازات واهمها غاز اول اوكسيد الكربون واوكسيد النايتروجين والرادون ، (والرادون هوغاز مشع قد يتسبب في حدوث سرطان الرئه ، ويدخل الى البيوت من خلال الشقوق والثقوب الحاصله لجدران البيت وخصوصا في المناطق المنخفضه من البيوت كالسراديب ، وعادة لاتظهر اعراض واضحه في حالة التعرض لهذا الغاز، ويمكن اكتشاف وجوده باستعمال اجهزه خاصه تقوم بفحص هواء البيت والتأكد من معدل التلوث بهذا الغاز في حالة وجوده) ، ولمنع حدوث التلوث بتلك الغازات يجب غلق الشقوق والثقوب الموجوده في جدران السراديب ، وايضا فتح الشبابيك وتحسين التهويه فيها.
3. مواد البناء والتلميع ، ان بعض تلك المواد تحتوي على مواد كيمياويه متطايره كالفورملديهايد والتيتراكلوراثلين ، وفي حالة وجودها تتسبب في تلوث هواء البيت ،

اضافة الى ذلك توجد هناك ملوثات خطيره اخرى وهي من ملحقات مواد البناء كالاسبستوس، والذي كان في السابق يستعمل في تصنيع وعمل السقوف والعوازال ومازال يستخدم في صناعة الفرامل وبعض السدادات ، ولاتوجد نسبة مقبوله للتلوث بهذه الماده لان التلوث بها يؤدي غالبا الى الاصابه بسرطان الرئه اوالامعاء ، كذلك لايوجد علاج شافي في حالة التعرض لهذه الماده ، وان افضل طريقه للوقايه من تأثيراتها الصحيه الخطيره هي بعدم استعمال المواد التي يدخل الاسبستوس في تصنيعها، وفيما لو وجدت مادة اسبستوس بالقرب من بيتك او مكتبك فينصح بتركها وعدم العبث بها ،

كذلك من استعمال بعض الارضيات والسجاد وورق الجدران فهذه كلها تساعد على زيادة التلوث البيتي ، حيث يتلوث الهواء داخل بيوتنا من جراء تطاير ذرات الفورمالديهايد من بعض انواع الدهانات على الجدران ، الغراء والصمغ ، الاخشاب المضغوطه ، السجاد الصناعي، ورق الجدران البلاستيكي، الارضيات المغطاة بالبلاطات البلاستيكيه وبعض مواد التجميل والماكياج وايضا اغلب الملابس الجديده . واما التلوث بالرصاص فستفرد فقره خاصه لذكر تفاصيل التلوث به لاحقا .

4. نتيجة فعالية الاشخاص في البيت وقيامهم بقضاء احتياجاتهم واعمالهم اليوميه ، فان ذلك يؤدي الى زيادة وجود بخار الماء وارتفاع نسبة الرطوبه ، ويساعد على تكاثر بعض الانواع من الفطريات والبكتريا التي تترعرع في الجو الرطب وتؤدي في النتيجه الى حدوث التلوث البيتي ،

كما ان استعمال المشاعل الغازيه داخل البيوت ينتج عنه تحرير غاز ثاني اوكسيد الكربون الذي يسبب التلوث ، وفي حالة ارتفاع نسبته في هواء البيت تظهر على الشخص اعراض التسمم به والتي تشمل : الشعور بعدم الارتياح ، الاحساس بثقل في الرأس ، الشعور بفقدان القدره العضليه ، الخفقان وارتفاع ضغط الدم وكذلك حرقه اثناء التبول ، ففي حالة ظهور بعض تلك الاعراض او جميعها ، فيجب نقل المصاب وتعريضه للهواء النقي مع رش الماء البارد على رأسه وصدره .

انواع التلوث البيئي داخل البيت :

انك معرض داخل بيتك الى نوعين من التلوث البيئي هما **التلوث البايولوجي والتلوث الكيمياوي** ، فما هي مسببات كل منهما؟
وكيف تتجنب حدوثهما ؟

ايهما افضل من الناحيه الصحيه هل السكن في البيوت الجديده ام القديمه ؟

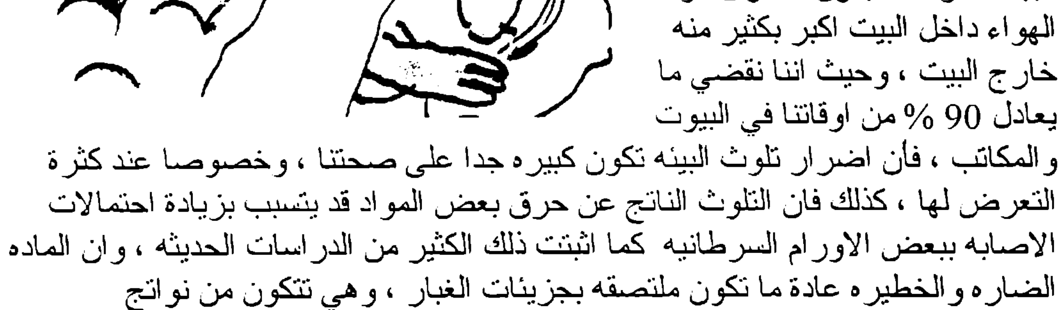
- ان شم رائحة غبار او عفونه في البيت او المكتب غالبا ماتكون السبب في تعرضنا لمخاطر التلوثات البيئيه ذات المنشأ البايولوجي، وذلك يحدث عادة في البيوت القديمه ، وفي بعض الاحيان قد لايكون التلوث مصحوبا بوجود رائحه ، وذلك لاينفي وجود التلوث

الداخلي، فمثلا تغير لون الجدران او الستائر قد يدل على وجود تلوث بايولوجي ، او كيمياوي ،

ومن اهم اسباب حدوث التلوث البايولوجي :

- تربية الحيوانات الاليفه داخل البيت ،
- وجود فضلات الحشرات ،
- او الاحياء المجهريه الزاحفه وبرازها ،
- او الفطريات والبكتريا ،
- او الصراصير وفضلاتها ،

* عند العيش في داخل البيوت الجديده وباستعمال الاثاث الجديد غالبا مانكون عرضه لمخاطر التلوثات البيئيه ذات المنشأ الكيمياوي ، وان وجود الاثاث والادوات داخل البيوت وفي المكاتب قد تكون مصدر لتطاير بعض الابخرة والمركبات الكيمياويه ، كذلك قد تدخل ملوثات اخرى من خارج البيت ، وهنا سيكون مستوى تلوث الهواء داخل البيت اكبر بكثير منه خارج البيت ، وحيث اننا نقضي ما يعادل 90 % من اوقاتنا في البيوت



والمكاتب ، فأن اضرار تلوث البيئه تكون كبيره جدا على صحتنا ، وخصوصا عند كثرة التعرض لها ، كذلك فان التلوث الناتج عن حرق بعض المواد قد يتسبب بزيادة احتمالات الاصابه ببعض الاورام السرطانيه كما اثبتت ذلك الكثير من الدراسات الحديثه ، وان الماده الضاره والخطيره عادة ما تكون ملتصقه بجزيئات الغبار ، وهي تتكون من نواتج احتراق المواد العضويه المختلفه كالنفط مثلا ، والنفايات ، الاخشاب والفحم والسجائر ، وايضا قد تتكون من اللجوء الى بعض طرق طهي الطعام كالشواء على لهب النار المباشر ، فلذلك السبب لاينصح بالمبالغه في طهي الطعام بهذه الطريقه ،

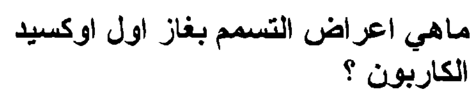
او قد تكون نتيجه لممارسة التدخين ، فلذلك يجب الاقلاع عن التدخين ، بالاضافه الى اتباع الخطوات الاحتياطيه الاخرى .

وكقاعده عامه انه كلما كان بيتك جديد اوانه قد تم الانتهاء من بناءه حديثا كانت السموم الكيمياويه فيه اكبر ، حيث ان البيت الجديد فيه سموم متطايره اكثر 15 مره من بيت عمره ثلاث سنوات . هذا لايعني انه اذا كان لديك بيت قديم فأنك في امان من التلوثات الكيمياويه الاخرى ، ومن اهمها اول اوكسيد الكاربون ،

ان من اهم اسباب التلوث بغاز اول اوكسيد الكاربون :

- استعمال مواقد الفحم او الخشب ،
- وكذلك استعمال الافران والطباخات الغازيه،
- ومن خلال عوادم السيارات ،
- او التلوث بدخان السجائر ،





ماهي اعراض التسمم بغاز اول اوكسيد الكاربون ؟

- دوار مع صداع
- ضعف عام
- ارتفاع ضغط الدم
- ازرقاق الشفتان
- نوبات تشنجيه
- فقدان الوعي
- قد تحدث الوفاة اذا لم يتم نقل المصاب بعيدا عن منطقة التسمم وتعريضه للهواء النقي وتقديم الاسعافات الاوليه الضروريه له ونقله الى اقرب مستشفى لتلقي العلاج .

اعراض مرضيه قد تكون لها علاقه بالتلوث داخل البيت:

اذا شعرت بواحده اواكثر من هذه الاعراض فقد يعود السبب الى وجود التلوث :
حكه واحمرار في العينين ، صداع ، دوار، ارهاق واجهاد، سعال مع ضيق في التنفس ، نوبات من الربو والتهابات الجهاز التنفسي ، غثيان ، اضطرابات في الرؤيا والتوازن ، طفح جلدي، نوبات من الحساسيه الشديده ، اضطرابات في وظائف الكليه اوقصور في عملها .

ماذا يعني التلوث بالمعادن الثقيله Havy Metal Posing ؟ وكيف يتم ؟

ان التلوث بالمعادن الثقيله له مخاطر كثيره على صحة الانسان، وسنحاول هنا تبيان بعض المعادن الثقي(الرصاص ، الزنبق الزرنيخ ، والكاديوم) وكيفية حدوث التلوث بها وكذلك اعراض ذلك التلوث وطرق تفاديه ، ومن اهم المعادن الثقيله المعنيه بالتلوث هي

الرصاص Lead :

كيف يتم التلوث بالرصاص داخل بيوتنا ؟

ابتداءا من الثمانيات وبعد التاكد من مضاره ، اصبح الرصاص لا يدخل في تصنيع وتركيب الدهانات والاصباغ ، ولكن تبقى جميع البنايات التي تم انشائها قبل عام 1978 تحوي

الرصاص الذي يدخل في تركيب طلائات الجدران فيها ، يحدث التلوث والتسمم لدى الاطفال من خلال عبث بعضهم بدهانات الجدران اواكلها ، كما ويتم التلوث عن طريق لعب الاطفال بالتربه الملوثه ،

وكذلك فان الغبار المتطاير من مخلفات احتراق وقود السيارات والمركبات المختلفه ، والتي يدخل الرصاص في تركيب الوقود المستعمل لتشغيلها تشكل مصدر كبير من مصادر تلوث البيئه ،

لقد اثبتت الابحاث والدراسات ان بعض العوائل التي تقطن بالقرب من الطرق الرئيسيه ومناطق التقاطعات المروريه في المدن المزدحمه والتي يستخدم فيها البترول المضاف اليه الرصاص لتشغيل مركباتها تزيد من احتمال تعرض اطفالهم بصوره خاصه للاصابه بتلف دائم في الدماغ مما يؤدي الى انخفاض مستوى الذكاء لديهم ،

كما ان الانتباه الى عدم تناول الاطعمه المعرضه للتلوث بالرصاص ، يساعد في الوقايه من التلوث ، ونخص بالذكر منها الشاورمه وبقية اللحوم المشويه المعروضه في الطرقات العامه



ذات الكثافه المروريه المرتفعه وخصوصا تلك التي تكون قريبه من الاشارات المروريه ، كما وقد ياتي التلوث من استعمال اوراق الصحف التي يدخل الرصاص في طباعتها ، عندما تلف بها بعض الاطعمه كالخبز ، او اطعمه اخرى ،
بالاضافه الى ذلك فان التلوث قد يأتي عن طريق شرب الماء الملوث بالرصاص ، ومصدر الرصاص في الماء هنا يأتي من سبائك اللحام المصنعه قبل عام 1988 والتي كانت مستخدمه للحام مواسير المياه المصنوعه من النحاس ، ومن المصادر الاخرى للتلوث بالرصاص من خلال مخلفات ونفايات بعض المصانع التي تتعامل مع مركبات الرصاص ومنها مصانع البطاريات ، مصانع الذهب و معامل تصنيع الزجاج الملون وبعض انواع المرايا، فعلى العاملين في هذه المصانع اتباع تعليمات السلامه وعدم جلب ملابس واحذية العمل الى بيوتهم .

ماهي اعراض التسمم بالرصاص؟

ان التلوث بكميه ولو قليله جدا من الرصاص يسبب تأثير سمي وخصوصا لدى الاطفال ، والاجنه في بطون امهاتهم هم الاكثر عرضه لمخاطر التسمم بالرصاص ، وحسب رأي العلماء فأن طفل واحد من كل ستة اطفال في العالم معرض للتسمم بالرصاص، ومن اهم اعراض التلوث بالرصاص :

- فقدان الشهيه لتناول الاطعمه ،
- الشعور بوجود طعم معدني في الفم واضطرابات في المعده مع تقيئ واسهال (أخضر اللون)
- فقر الدم مع بطئ في النمو
- تلف في انسجة الدماغ
- بطئ في التعلم
- اضطرابات سلوكيه وتهيجات عصبيه
- شعور بالتعب مع ضعف عام وصداع
- قلة التركيز وضعف في السمع
- تراجع معدلات ذكاء الاطفال
- تبول دموي واضطرابات في وظائف الكليه
- قد يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم
- اضطراب وضعف في التنفس
- بعض الاحيان يحدث شلل لساق واحده فقط
- تشنجات شديده قد تؤدي الى الوفاة

كيف تقلل من مخاطر التسمم بالرصاص ؟

- اترك ماء الحنفيه ينساب لفتره قبل استعماله للشرب (يمكن جمع الماء المهدر واستعماله للغسيل او التنظيف او لسقي بعض المزروعات البيتيه) .
- استعمل مرشحات من النوعيات المصممه لتخليص مياه الحنفيه من المعادن الثقيله ، وعادة ماتحتوي على اكثر من مرشح وكقاعده عامه اذا افترضنا ان ضغط الماء ثابت فيجب ان تتم عملية ترشيح الماء ببطئ شديد جدا كي تكون كفاءة التخلص من المعادن الثقيله افضل.
- راقب اطفالك وابعدهم عن مصادر التلوث .
- استبدل مرشحات تنقية المياه بانتظام لئلا تصبح مرتعا للبكتريا .
- لاتحاول رفع الدهانات القديمه واطلي فوقها بنوعية دهان جيده .
- قبل شرائك البيت حاول ان تفحص عن وجود الرصاص وخصوصا في المياه ودهانات الجدران .
- استعمل لمركبتك الوقود الخالي من الرصاص .

الزئبق Mercury :

كيف يتم التلوث بالزئبق داخل بيوتنا ؟

يتم التسمم بالزئبق بواسطة تناول الطعام والشراب الملوث بمركبات هذا المعدن الثقيل ، وذلك ناتج عن تلوث الترب الزراعيه ومياه الشرب بمخلفات المصانع (بعض مصانع المحارير الطبيه والثرموستات) ، وايضا من خلال استنشاق الهواء الملوث به ، وقد يكون السبب من جراء تسرب الزئبق من المحارير وربما يكون السبب من جراء تناول كميات كبيره من الاسماك الملوثه به والتي شاخت بالعمر (ومصدر تلوث السماك هو من جراء القاء نفايات المصانع في مياه النهر او البحر) ، كذلك قد يكون مصدر التلوث هو القاء نفايات تلك المصانع في العراء ، او من جراء عدم اتباع تعليمات السلامه والقيام بجلب ملابس وأحذية العمل الى داخل البيوت .

ماهي اعراض التسمم بالزئبق ؟

اثبتت الابحاث والدراسات ان وجود كميات صغيره من الزئبق ومشتقاته في الطعام والشراب يؤدي الى ظهور مشاكل صحيه، ومن اهم اعراض الحالات الحاده : الم في البطن، غثيان ، تقيئ وصعوبه في البلع .

اما اعراض الحالات المزمنه : التهاب اللثه، اضطرابات الجهاز العصبي وصعوبة النطق مع ارتجاف الجسم ، وكذلك بعض امراض الكليه والتي قد تؤدي الى القصور الكلوي ، بالاضافه الى ذلك قد تظهر بعض التشوهات الجنينيه في حالة اصابة الحوامل بالتسمم بالزئبق .

الزرنيخ Arsenic :

كيف يتم التلوث بالزرنيخ داخل بيوتنا؟

عادة ماتتلوث التربه الزراعيه ومصادر المياه القريبه (ومن ضمنها مياه الآبار) من مصانع صهر المعادن (الرصاص والنحاس والزنك) ، كما ان من اهم مصادر التلوث بالزرنيخ هي نتيجة الافراط في أستعمال المبيدات الحشريه والعشبيه (التي يدخل الزرنيخ في تركيبها).

ماهي اعراض التلوث بالزرنيخ ؟

ان من مخاطر التلوث بالزرنيخ هو تراكمه في انسجة الجسم وعلى مر الزمن ، مما يؤدي الى اضطرابات في الجهاز الهضمي وامراض جلديه ، مع اضطراب في وظائف الكلى والذي قد ينتهي بالفشل الكلوي .

الكاديوم Cadmium :

كيف يتم ال تلوث بالكاديوم ؟

ان معدن الكاديوم يدخل في الصناعات البلاستيكيه وصناعة البطاريات وبعض الصبغات التي تستعملفي الرسم، كما انه يكون مختلط بالمعادن الخام مثل النحاس والزنك والرصاص، وعليه فان مصدر التلوث يأتي من تلوث مصادر المياه وكذلك تلوث التربه الزراعيه القريبه من مصانع صهر المعادن ، ومن المصادر الاخرى المسببه للتلوث به هي كثرة استعمال الاسمده الصناعيه .

ماهي اعراض التلوث بالكاديوم؟

ان من مساوئ التلوث بالكاديوم هو تراكمه بمرور الزمن في انسجة الجسم وبصوره خاصه في الكلى، مما يؤدي الى خلل مزمن واخيرا الى عجز في عمل الكلى، ومن اعراض التسمم بالكاديوم ، اسهال دموي ، نوبات من الصرع وفقدان القدره على تمييز المكان والزمان .

هل من الممكن تفادي مخاطر التلوث بالمعادن الثقيله داخل بيوتنا ؟

* بث الوعي البيئي وسن القوانين والتشريعات وتشجيع تطبيق تعليمات السلامه فيما يخص التقليل والتخلص من النفايات بصوره عامه ونفايات المصانع بصوره خاصه والحد من تأثيرات التلوث بكافة انواعه .

* تجنب استعمال المطهرات والمعقمات والمبيدات التي تحتوي على نسب عاليه من الملوثات الخطيره .

* تجنب أستعمال مواد التنظيف والمواد الشمعيه المستعمله للتلميع والمشتقه من البتروكيمياويات لما لها اثر خطير على الصحه حيث يتم التلوث بها ويتم خزنها في شحوم

جسم الانسان وان أفضل وسيله للتخلص منها هي تنزيل الوزن وأخذ حمام سونا بعد قسط من التمارين الرياضيه .

* اتباع الطرق الحديثه الجيده والفعاله في التهويه الصحيه للبيوت للتخلص من ذرات الهواء الملوثه ، يمكنك أستعمال مرشحات الهواء لتنقية هواء البيت .

* على العاملين في المصانع والمعرضين للتلوث بالمعادن الثقيله ترك بدلاتهم واحذيتهم في مقرات عملهم وعدم جلبها الى البيت .

* عدم تناول الاطعمه المعرضه للتلوث بغبار يحمل معادن ثقيله من عوادم المركبات في الشوارع المزدحمه ، وخصوصا التي تعمل بالوقود المضاف اليه الرصاص .

* عدم استعمال اوراق الصحف والتي تحتوي على الرصاص في طباعتها للف بعض الاطعمه .

* عدم شرب الماء من الابار والانهار القريبه من المصانع ومصادر التلوث الا بعد معالجتها.

يفضّل استعمال مرشحات المياه المصممه للتخلص من المعادن الثقيله وربطها على حنفيات البيوت(راجع الجزء الاول / فصل الماء والاشربه) وفي حالة عدم توفرها ، يترك ماء الحنفيه ينساب لدقيقه او دقيقتين (يمكن استعماله لاغراض اخرى كالتنظيف كما اسلفنا) ثم بعدها يؤخذ الماء للطهي او الشرب

ماهي مخاطراستعمال المبيدات الحشريه داخل البيوت ؟

ان مخاطر استعمال مبيدات الحشرات في داخل بيوتنا كثيره جدا وخصوصا بالنسبه للاطفال باعمار اقل من ستة أعوام ، وكذلك بالنسبه لكبارالسن ، وان استعمالها لسنوات طويله داخل البيوت لايعني بالضروره انها آمنه فقسم منها له تأثير سمّي مباشر وقسم اخرغير مباشر بتأثير تراكمي ، وهنالك القسم الذي يكون له تأثير مسرطن ، وان السماح ببيعها في الاسواق ليس معناه انها سليمه وآمنة الاستعمال او انها خاليه من المخاطرالصحيه ، لذا يجب الحذرمن تعرض الحوامل والرضع والاطفال وكبار السن وجميع الفئات العمريه لمخاطرهذه المبيدات . ان هذه المبيدات تحتوي على مواد كيمياويه قد تكون السبب في :



- حدوث بعض الاورام السرطانيه .

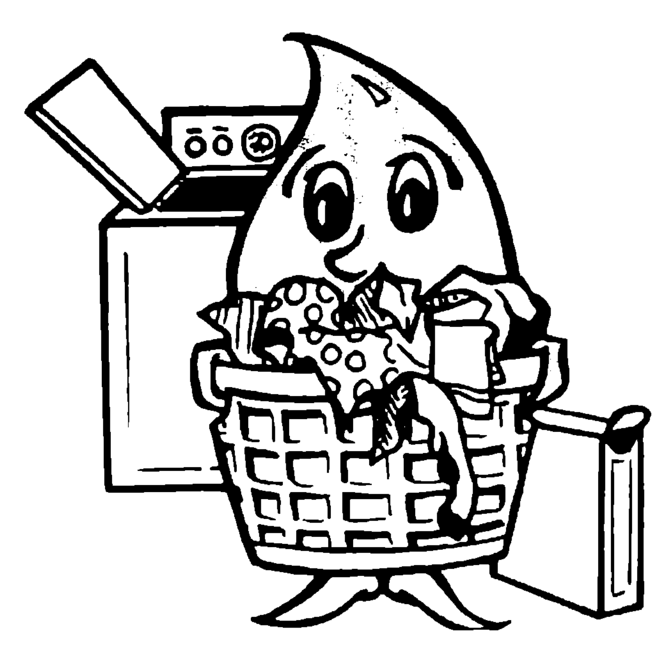
- حدوث تشوهات الاجنه لدى الحوامل .
- تلف الكبد والكلى والجهاز العصبي نتيجة تراكم وترسب المواد السميه في انسجتها .
- انواع من الحساسيه والربو والتهابات الجهاز التنفسي .

ان خطورة المبيدات الحشريه تكمن في ان تأثيراتها السمّيه تبقى في داخل البيت لفتره طويله جدا ، فان هذه التاثيرات هي من ناحيه مفيده لمكافحة انواع من الكائنات الحيه الضاره ومنها الحشرات الضاره كما في حالة الضيف الغير مرغوب به في بيوتنا House Dust Mites او المخلوقات المجهريه الضاره والمؤذيه ، ولكن ذلك التاثير الطويل له مردوداته السلبيه المهلكه على صحة الانسان .

هل ان غبارالبيت يسبب الربو ؟

- بينت الابحاث والدراسات ان غبار البيت مشبع بمخلوقات مجهريه Dust Mites House (وهذه تم اكتشافها عام 1960) وهي مخلوقات زاحفه تنتشرفي انحاء البيت لتلوث الشراشف والوسائد والسرير ، وهي المسبب الرئيسي لنوبات الربو وحساسية الانف والجهاز التنفسي وفي بعض الاحيان الاكزيما ، وعليه ففي حالة ازدياد هذه المشاكل الصحيه لك اولعائلتك فعليك بتقليل اعداد هذه المخلوقات المجهريه في بيتك وذلك بالتنظيف العميق وبالتهويه وكما سيرد لاحقا ،

هذه المخلوقات المجهريه موجوده في كل بيت وتتغذى على قشرة جلد البشر، ان هذه الاحياء المجهريه تحب الظلام والرطوبه وتتواجد بكميات كبيره في غرف النوم وتتكاثر على الافرشه والسجاد والستائر وحتى فوق لعب الاطفال والملابس القديمه والكتب. ان عددها يقدر بحوالي 10000 من تلك المخلوقات في كل متر مربع واحد من سجاد البيت.



وبالاضافه الى الرطوبه والظلام فهنالك عوامل مساعده لتكاثر هذه الاحياء وهي : قلة التهويه وعدم التنظيف المستمر واستعمال السجاد القديم والافرشه القديمه ، وكذلك في حالة وجود خلل في حنفيات المياه يؤدي الى نضح مستمر في المياه مما يحول دون

السيطره على ارتفاع نسبة الرطوبه وكذلك قد يكون نتيجة تواجد بعض الحيوانات الاليفه داخل البيت .

- ان اذى هذه الكائنات يكمن في انها وكأي كائنات حيه حينما تاكل تفرز فضلات ، وبتطاير هذه الفضلات وانتشارها في داخل البيت بكميات كبيره يحدث التلوث لهواء البيت.
- ان تشغيل اجهزة التكييف ثم ايقافها يزيد من تكاثر هذه الكائنات لوجود الرطوبة وبالتالي تزداد اعداد هذه الاحياء وتزداد خطورتها .
- وحين استنشاقها يكون تاثيرها كما هو تأثير غبار الطلع على الذين يشكون من الحساسيه، وطبعا الفرق هو تواجدها بأستمرار داخل بيوتنا وعليه فان تاثيرها المؤذي للصحه يستمر على مدار السنه .

اين تكمن خطورة هذه المخلوقات المجهريه House Dust Mites ؟

- قد تؤدي الى الاصابه بالحساسية لدى الاطفال وهذه بدورها قد تؤدي الى الاصابه بالربو القصبي .
- يعزو بعض الباحثين التلف بعيد المدى للرئتين عند الاطفال بسبب هذه المخلوقات .
- ان استنشاق فضلات هذه الكائنات تشكل المصدر الخارجي للتحسس (Antigen) ، والذي يتسبب عند دخوله الى الجسم بانتاج الاجسام المضاده (Antibody) والنتيجه حدوث معركه بين الطرفين ينتج عنها ترشح السوائل في الانسجه والشعور بضيق نفس مع صفير اثناء الزفير مع نوبات من السعال ، وبعض الابحاث تقول انه على المدى البعيد قد تسبب اختلال عمل وقصور في كفاءة الرئتين.

ابحث عن سبب الحساسيه فقد يكون موجود داخل بيتك :

ان الحساسيه تنتج بسبب الافراط في عمل جهاز المناعه الذي ينتج الاجسام المضاده (Antibody)، والتي بدورها تقوم بالعمل على مقاومة المصدر الخارجي للتحسس لغرض وقاية الجسم ولذلك تنشأ الحساسيه، وان اهم مسببات الحساسيه هي:

- غبار البيت والعفن
- الصراصير ولعابها وبرازها
- غبار الطلع
- لسعة الحشرات



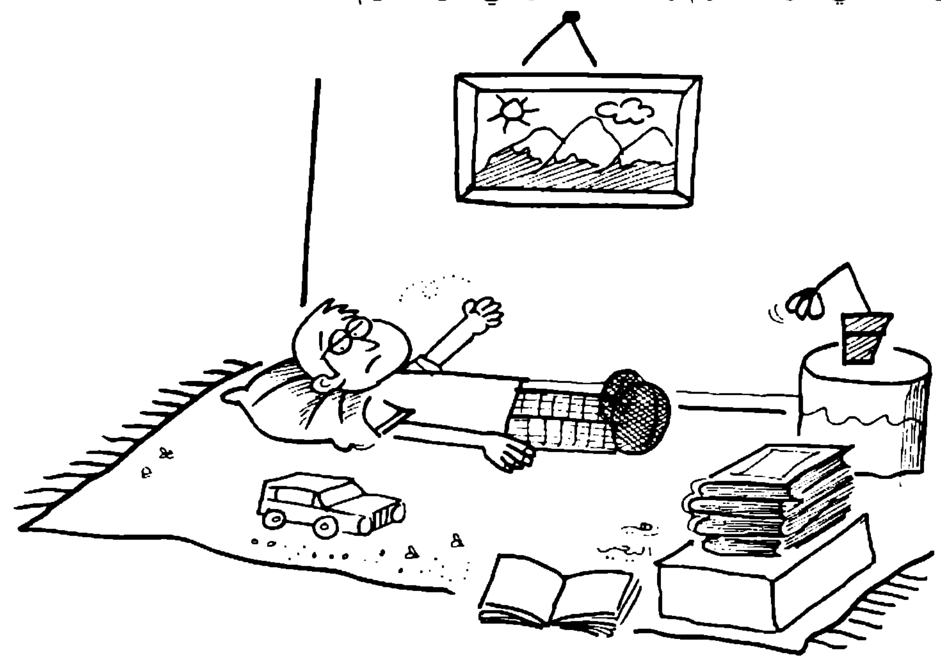
- بعض الحيوانات ومخلفاتها
- بعض المواد الكيمياويه والمواد المصنعه
- بعض الانواع من الاطعمه

عند التعرض لاحدى مسببات الحساسيه اعلاه يتحفز جهاز المناعه بشكل مبالغ فيه والنتيجه يقوم الجسم بانتاج مادة الهستامين وبقية المواد الكيمياويه التي قد تسبب الاحمرار ، التورم ، الحكه ، الطفح الجلدي ، احتقان العينين والانف مع الافرازات الرشحيه والعطاس .

كيف نتجنب اونقلل من خطورة هذه المخلوقات المجهريه ؟

- استبدال الافرشه والوسائد والشراشف والاغطيه والستائر بين فتره واخرى ، والتخلص من القديمه منها ، حتى لاتكون ملجأ للمخلوقات المجهريه، فان هذه المخلوقات تحب العيش والتكاثر في الافرشه والشراشف القديمه التي تتجمع عليها الاتربه الغير منظوره، واستعمال الانواع السهلة التنظيف مع المواظبه على غسلها بأنتظام.

حاول الاستغناء عن السجاد ، واستبداله بأرضيات صلبه ، فقد اثبتت الابحاث عدم فعالية التنظيف اليومي في القضاء علىهذه المخلوقات المجهريه داخل السجاد القديم ، وان كان ولا بد من وضع السجاد فعليك بأختار النوعيات ذات الخمله الناعمه القصيره وفي كل الاحوال تجنب وضعه في غرف النوم وبشكل خاص في غرف نوم الاطفال .



- حاول استعمال ماء يغلي بدرجة 130- 140 درجه مئويه في غسل الشراشف والافرشه.

- اذا توفر لديك مقياس للرطوبه داخل البيت فقم بتنظيمه عند نسبة 30- 50 منويه ، حيث وكما ذكرنا اعلاه فان الرطوبه العاليه تشجع على نمو وتكاثر هذه الكائنات .
- استبدل المرشحات داخل مكيفات الهواء دوريا وقم بتنظيف القابله للتنضيف منها بأستمرار .
- انتبه الى غرف نوم اطفالك ولا تجعلها مخزنا للكتب واللعب كالحيوانات المعبئه والصناديق ، ولكي لاتتجمع فوقها الاتربه والغبار مما يسبب تلوث هواء الغرفه .
- على الاباء والامهات الانتباه الىاختيار لعب اطفالهم القابله للتنظيف والغسيل سواء بالماء المغلي او بالغسيل الجاف .
- منع الاطفال من النوم على السجاد مباشرة لانها تشكل مصدر كبير لهذه الكائنات المجهريه .
- عّرضوا غرفكم للتهويه ولاشعة الشمس دائما لطرد هذه الكائنات .
- نظفوا غرفكم باستمرار باستعمال المكنسه الكهربائيه الشافطه .

احذروا من العفن Mould في بيوتكم فانه قد يفاقم نوبات الربو :

- ان العفن هو دقائق مجهريه قد تسبب الحساسيه ، كما انها قد تحفز وتفاقم من نوبات الربو وخصوصا في فصل الخريف ، وبعض الانواع من العفن تكون سامه جدا .
- من الممكن ان ينمو العفن في اي مكان داخل البيت ، وليس فقط على الاطعمه القديمه المختلفه كالجبن والخبز مثلا .
- اثناء الاستحمام اترك مفرغة الهواء تعمل لفترة خمسة عشر دقيقه على الاقل بعد الانتهاء من الاستحمام للتخلص من البخار والرطوبه .
- العفن يحب الاماكن الرطبه لذا حاول دائما ان تكون ارضيات بيتك جافه وخصوصا ارضيات الحمامات والمطابخ .
- من المفضل ترك شباك الحمام مفتوح بعد الانتهاء من الاستحمام لفتره كي يخرج الهواء الرطب من خلاله ، ويمكنك غلقه فيما بعد .
- في حالة انسكاب ماء او سوائل على الارضيات اوالاثاث والمفروشات فحاول ان تجففها بسرعه .
- اذا كنت تشكو من حساسية ضد العفن فعليك ان تتجنب القيام بقص الثيل او الاشجار لان هذه الاعمال تشجع على تطاير تكيسات العفن (السبورات) .
- لاتبالغ بوضع اشجار الزينه داخل بيتك بسبب كون العفن يترعرع في التربه الرطبه .
- في حالة رغبتك بالقيام بتنظيف العفن فعليك بلبس كمامات واقيه ، تكون بمثابة المرشح لمنع دخول تكيسات العفن الى الجهاز التنفسي .
- حاول القضاء على العفن وذلك بأستعمال محلول الكلور القاصر بنسبة كوب الى غالون من الماء وقم برشه فوق بقع العفن ، ولاتقشطه لئلا تتطاير تكيساته .

هل ان الاجهزه والادوات الكهربائيه البيتيه تشكل مصدر خطوره على الصحه ؟
اثناء عمل كافة الاجهزه الكهربائيه البيتيه فانها تولد مجالات كهرومغناطيسيه في البيت ، وما قد ينتج عنها من ضرر على صحة ساكني ذلك البيت ، وهنالك عدة ابحاث ودراسات اثبتت ان استعمال بعض الاجهزه الكهربائيه داخل البيت قد ينتج عنه تأثيرات سلبيه على مختلف خلايا الجسم ، فقد بينت دراستان حديثتان الاولى تم اجراءها في السويد والثانيه في امريكا " ان تعرض بعض الاطفال لمجال كهرومغناطيسي كبير وبصوره متكرره قد يؤدي الى زيادة احتمال اصابتهم بسرطان الدم " .

كيف نتجنب مضار بعض الاجهزه والادوات الكهربائيه البيتيه ؟

- لاتدع اطفالك يلعبون في اماكن قريبه من الاجهزه والادوات الكهربائيه البيتيه اثناء تشغيلها .
- لاتتركها تعمل في حالة عدم حاجتك اليها (وتذكر أن تفصل التيار الكهربائي عنها).
- لزيادة الحيطه يمكنك فحص المجال الكهرومغناطيسي في بيتك .

ماهي مواصفات البيت الصحي ؟
وكيف نحمي انفسنا من التلوث ونقلل من تأثيراته ؟

ان نسبة مايقارب من ال 20- 25% من البشر يعانون من اعراض الحساسيه بشكل او بآخر بسبب عوامل البيئه الملوثه . فبصوره خاصه يجب على الاشخاص الذين لديهم استعداد للحساسيه ، اوالذين يعانون من امراض الجهاز التنفسي المزمنه ، وبصوره عامه على الناس الاصحاء ، يجب عليهم جميعا العمل على مكافحة التلوث ، حيث ان الاعراض قد تحتاج لفتره طويله كي تظهر وكيفية القيام بذلك هو :

- **حاول ان تختار لبيتك منطقه ذات هواء صحي ونقي :**

اي ان يكون بعيدا عن المناطق الصناعيه الملوثه ، المناطق المزدحمه بالسيارات ، خطوط كهرباء الضغط العالي او مناطق رش المبيدات الزراعيه .

- **لتكن ارضيات بيتك من النوعيه الصلبه :** ويفضل ان يكون من السيراميك اوالرخام ، بسبب عدم قابليتهما على امتصاص والاحتفاظ بالمواد الكيمياويه الملوثه القادمه من خارج البيت او داخله وايضا لسهولة تنظيفها .



- **أستعمل الوسائد من النسيج القطني :** حاول اختيار الفراش والوسائد والاغطيه من القطن الطبيعي او من المنسوجات القطنيه .

- **استعمل مرشحات الماء البيتيه :** والتي تكون ذات مواصفات عاليه للتخلص من المعادن الثقيله والمركبات الناتجه من اتحاد الكلور الموجود في الماء مع المواد العضويه الاخرى مما يؤدي الى تكوين مواد مؤذيه للصحه .

- **تجنب استعمال ورق الحائط والملصقات البلاستيكيه :** ففي دراسه قام بها باحثون فنلنديون وتم نشرها في المجله الامريكيه للصحه العامه وخلاصتها " ان تغطية الجدران والارضيات بمواد بلاستيكيه تسبب اضطرابات في الجهاز التنفسي وقد تسبب بشكل خاص الربو والحساسيه لدى الاطفال بسبب انبعاث مركبات كيمياويه منها " .

- **حاول عدم استعمال الاثاث الذي تدخل في صناعته مواد متطايره :** وليكن اثاثك من الانواع الصلبه وسهلة التنظيف ، وحاول ان تشطف الملابس الجديده بالماء قبل لبسها .

- **يقوم الشاي الجاف بامتصاص بعض الروائح والملوثات :** فحسب ما جاء في بحوث اجراها علماء يابانيون في مركز بحوث المستهلكين في العاصمه اليابانيه طوكيو ، ونشرت في المجلة العلميه البريطانيه (العلم الجديد) : انه في حالة سكنك في بيت جديد يمكنك وضع اكياس من الشاي الجاف الاخضر او الاسود في انحاء مختلفه من البيت ، فذلك سيساعد في الوقايه من اعراض يسببها السكن في مباني جديده ، وتظهر على شكل حساسيه او التهابات في الفم مع غثيان بسبب المركبات الكيمياويه المتطايره من الطلاء اوالغراء وبصوره خاصه الفورمالديهايد ، حيث يقوم الشاي الجاف بامتصاص هذه المركبات بتأثير وجود مادة التانين فيه ، وقد لوحظ ان تركيز مركبات الفورمالديهايد في الهواء قد انخفض بنسبة 60 – 90 % بعد وضع الشاي الجاف ، علما ان الشاي الاخضر اكثر فعاليه وتأثير من الشاي الاسود .
- **لتكن شبابيك البيت من الانواع التي يسهل تنظيفها :** وحاول الاهتمام بتهوية البيت .

- **حاول ان تكتشف مصدر التلوث وان تقضي عليه** : ففي حالة وجود شقوق او ثقوب في جدران وارضيات البيت فعليك بعدم اهمالها وانما قم بتصليحها فورا .

- **استعمل وسائل التنظيف بالمواد الطبيعيه بدل الكيمياويه** : كالخل والبيكن صودا يمكنك مثلا وضع صندوق صغير مفتوح من البيكن صودا في ثلاجتك اودواليب مطبخك ، كما ان ترك اناء فيه خل ابيض في اماكن مختاره يفي بنفس الغرض وهو من اجل التخلص من الروائح الغير مرغوب بها كما يمكنك فتح الشبابيك .

- **استعمل الصمغ الطبيعي بدل الصناعي** : ففي حالة احتياجك للصمغ ، استعمل الصمغ الطبيعي وذلك بخلط 45 غرام من نشا الذره مع 60 سم مكعب من الماء البارد وعند الاحتياج الى الصمغ يمكن غلي 500 سم مكعب من الماء ويتم سكبها فوق الخليط الاول مع المزج والتحريك المستمر الى ان يصبح المزيج متجانس وبعدها يكون جاهز للاستعمال .

- **امتنع عن رش المبيدات الحشريه الكيمياويه** : فهي مضره للصحه واستعمل بدلا عنها المبيدات الحشريه الصديقه للبينه كما ويمكنك استعمال روائح زيوت القرنفل والزعتر لمكافحة الحشرات الطياره ، اما لمكافحة الصراصير فيمكنك عمل عجينه متساوية المقادير من كل من حامض البوريك والحليب المجفف والسكر وقليل من الماء ونشرها كقطع صغيره في زوايا المطبخ والحمام ، وحاول ان تخفيها بعيدا عن متناول الاطفال (فانها تسبب الاذى في حالة تناولها).

- **حاول استعمال جهاز تنقية الهواء داخل البيت** : وفي حالة عدم وجوده عليك بتهوية البيت وان تسمح بدخول الهواء النقي الخارجي ، كماعليك بفتح الشبابيك وبصوره خاصه اثناء الليل ، حيث ان التلوث الخارجي يكون قليل نسبيا في الليل.

- **لتكن تجهيزات المطبخ من النوعيات التي يسهل تنظيفها** : وان تكون مصنعه من مواد طبيعيه صلبه ، على ان لايدخل في تصنيعها مواد كيمياويه وتعود على ان لاتترك الاطعمه مكشوفه مطلقا .

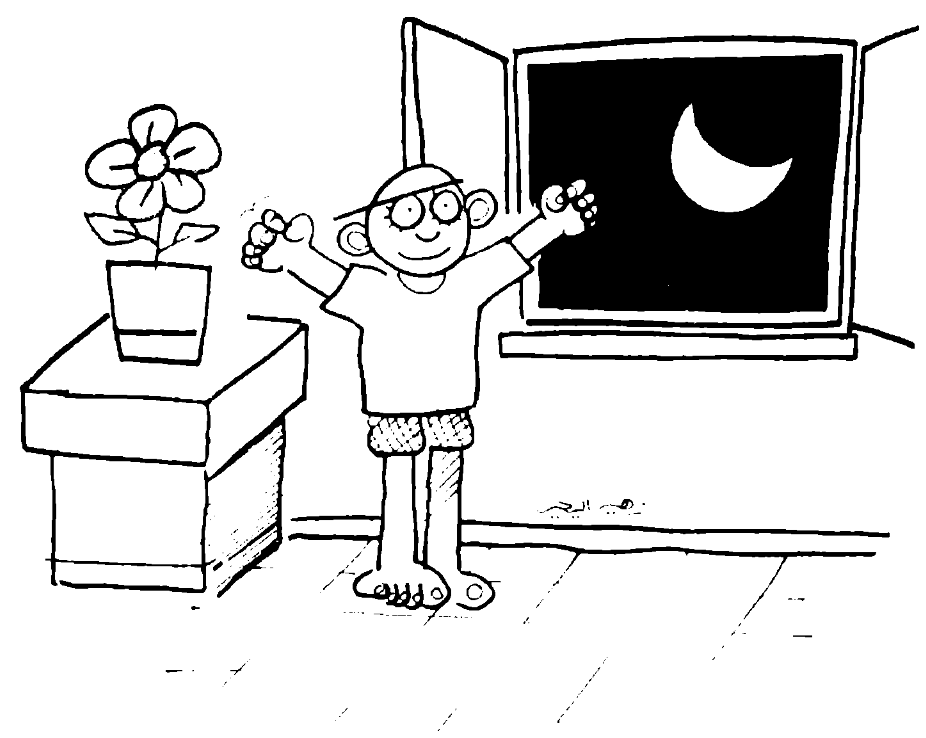
- **لتكن انارة بيتك كافيه** : حيث ان الفطريات والصراصير تنمو وتتكاثر في الرطوبه والظلام ، ويفضل استعمال مصابيح الفلورسنت او مصابيح الهالوجين الطويلة الامد بدل المصابيح العاديه .

- **امتنع عن التدخين** : ان مضار التدخين كثيره جدا وضررها لايقتصر على الشخص المدخن فقط وانما يتعداه الى الاشخاص المحيطين به ، وهؤلاء يسمون بالمدخنين الثانويين ، فاجعل من بيتك مكانا خاليا منه (راجع فصل هل من الممكن تجنب الاصابه بالاورام السرطانيه / التدخين) .

- **مارس التمارين الرياضيه وخفض وزنك** : ان كميه كبيره من الملوثات تخزن في الشحوم داخل الجسم وان افضل الطرق لتخفيض الوزن هي تقليل السعرات الحاريه المتناوله مع ممارسة الرياضه المنتظمه وأخذ حمام سونا بعدها ويفضل ان يكون تنزيل الوزن بطيئا بحدود واحد باوند اسبوعيا .

هل لنباتات الزينه الطبيعيه الداخليه تأثير في تقليل التلوث البيتي ؟

- ان لبعض النباتات الطبيعيه الداخليه ولنباتات الزينه تأثير مهم في تنقية الهواء داخل البيت



من التلوثات وبصوره خاصه النباتات المتسلقه .

- ان التربه الموجوده داخل الاصص لها بعض التأثيرات الايجابيه في امتصاص الملوثات وازالتها من داخل البيت (ولو ان نفس التربه من ناحيه ثانيه تشجع على نمو العفن وتكاثره).

- ان وجود النباتات الطبيعيه تضيف اوكسجين داخل بيتك حيث انها تطرحه اثناء عملية التركيب الضوئي .
- ان زرع بعض انواع النباتات مثل الثوم حول النباتات الداخليه يطرد بعض انواع العناكب والحشرات .
- ضع قطعه من البصل واتركه لفتره في ماء سقاية النباتات الداخليه (يساعد على طرد الحشرات).
- لاتنسى ان تمسح اوتغسل اوراق النباتات داخل البيت بقطعة من الاسفنج مبلله بالماء وذلك لازالة تراكم الغبار عنها .

تجنب التلوّث البيئي الخارجي :

لنعمل سوية للمحافظه على كوكبنا :

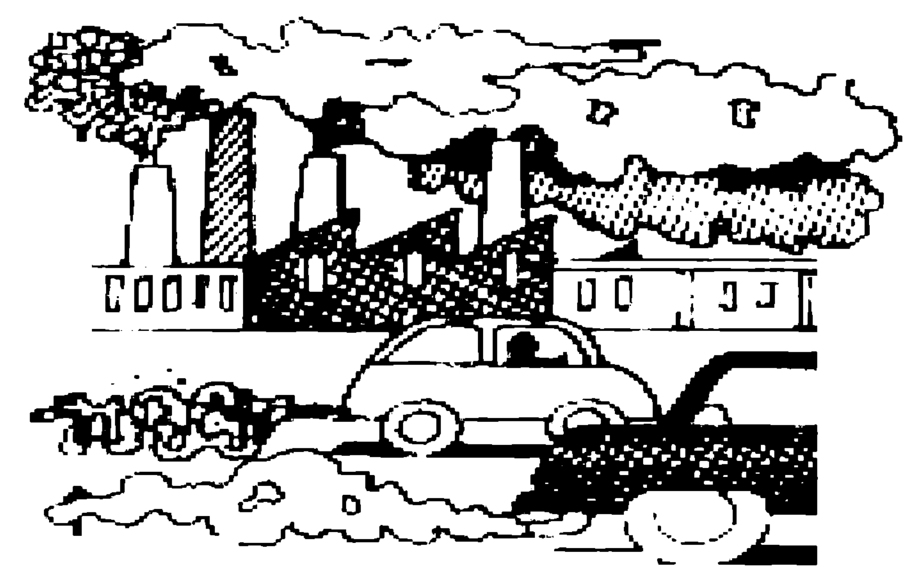
في نهاية عام 2002 قال روبرت واتسون كبير علماء البنك الدولي : " ان الفيضانات التي دمرت اجزاء من اوربا واسيا سوف تتكرر في مناطق مختلفه من العالم بسبب ارتفاع مستوى المياه في البحار ، والناجمه عن ذوبان الانهار والقمم الجليديه بسبب ارتفاع درجة حرارة الارض ، وهذا سوف يؤدي الى نزوح الملايين من الناس الذين يعيشون في المناطق المنخفضه من العالم مثل دلتا نهر النيل ودلتا نهر الجانج في الصين ، وربما سيهدد بمحو دول صغيره بالكامل " . ان هذا الكلام ليس تخمينا بل هو خلاصة ابحاث ودراسات اجريت حول تأثيرات التلوث البيئي على اجزاء من كوكبنا ، وقد حدثت في السابق كما انها قد تحدث مستقبلا وباشكال اخرى وفي مناطق مختلفه من العالم وجميعها بسبب سوء تعامل الانسان مع البيئه .

ان من اخطر الظواهر وابرزها هي ظاهرة ما يعرف بالاحتباس الحراري والتي لها علاقه بانبعاث غاز ثاني اوكسيد الكربون وزيادة حرارة قشرة الارض والتي قد ينتج عنها :

- ذوبان الانهار الجليديه مما يؤدي الى ارتفاع مستوى البحار والمحيطات ، واحتمال تعرض بعض الجزر والمدن الساحليه المنخفضه الى الغرق ، وجزر المالديف هي من المناطق المرشحه لذلك .
- اعاصير ودمار يصيب المدن الساحليه في مختلف بقاع العالم .
- امطار غزيره وفيضانات في مختلف مناطق الارض .
- حرائق بسبب ارتفاع درجة الحراره والجفاف تلتهم مساحات واسعه من الغابات .
- ارتفاع درجة حرارة البحار والمحيطات مما يؤدي الى تأثر ونقص في الثروه السمكيه .

ماهي مصادر التلوث البيئي الخارجي ؟

• ان اغلب المواد الملوثه تأتي من عوادم السيارات والادخنة والابخرة المنبعثه من المصانع، كما تاتي من عمليات احتراق مواد عضويه مختلفه كالنفط و النفايات والاخشاب



والفحم وكذلك من احتراق مواد كيمياويه اخرى مستخدمه في نواحي الحياة المختلفه.

• ان مايقارب ال 70- 80 % من التلوث الذي تعاني منه المدن الكبيره يأتي من وسائل النقل والمواصلات.

• بعض انواع التلوث البيئي قد يكون بسبب استعمال بعض انواع الاسلحه الفتاكه في الحروب (كاستعمال القذائف الخارقه والشديدة الانفجار والتي تحتوي على اليورانيوم المنضّب) .

• والتلوث المقصود يشمل : التلوث الهوائي ، المائي، الغذائي ، الاشعاعي ، والسمعي (الضوضاء) .

ماهو تأثير تلوث البيئه على صحة الانسان ؟

ان كثرة التعرض للملوثات لها مردود سيء على الصحه العامه ، وقد تتسبب في الاصابه ببعض الامراض الخطيره ، او قد تزيد من نسبة حدوث البعض الاخر منها ، ومن هذه الامراض :

• الاورام السرطانيه .
• امراض الجهاز التنفسي .
• الامراض القلبيه وازدياد نسبة الموت المفاجئ لدى المصابين بالذبحات القلبيه .

- تلف في خلايا الكلى والكبد والجهاز العصبي .
- انواع مختلفه من الحساسيه .
- الشيخوخه المبكره .
- الاصابه بالتشوش الذهني ، التوتر العصبي، الصداع ، القلق والكآبه .
- تهيج القولون .
- ارتفاع ضغط الدم .
- ارتفاع نسبة السكر في الدم .



وتقول الابحاث الحديثه المتخصصه بدراسة علاقة التلوث البيني بالامراض : ان المبيدات الحشريه التي يستعملها المزارعون في حقولهم قد تتسبب بالاصابه بسرطان البروستات لدى الرجال ، ومن اهمها المبيدات الكلورينيه مثل ال دي دي تي ، كما ان التعرض لمستويات عاليه من مادة الميثل برومايد له نفس التأثير .

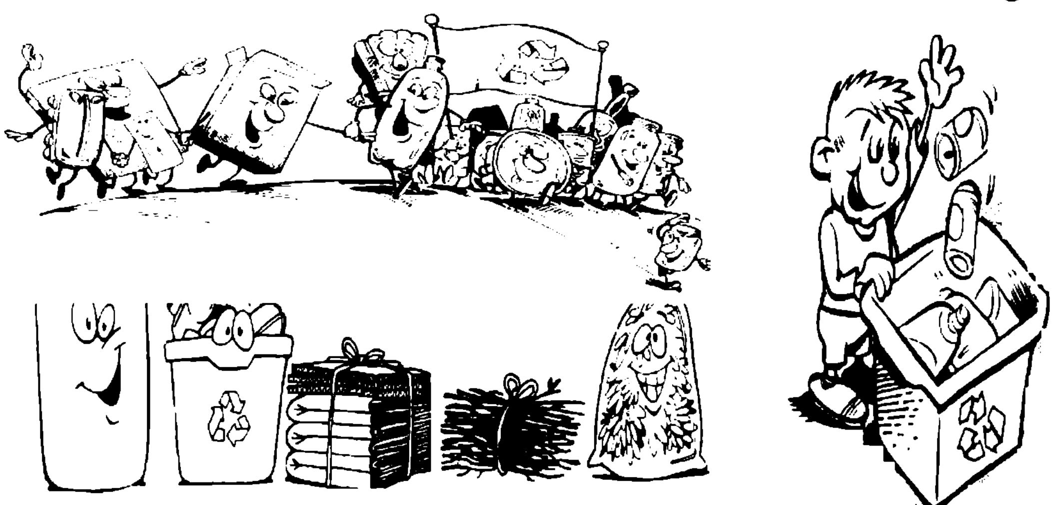
كما وان استعمال الاسلحه الفتاكه في الحروب مثل استخدام اليورانيوم المنضّب في الحروب والذي يترك آثار مدمره على البيئه والبشر مثل زيادة نسبة الاصابه بالاورام السرطانيه والتشوهات الخلقيه لدى الاجنه (تبقى تأثيراته لسنوات طويله جدا مالم يتم رفع وازالة المواد المتلوثه به) ومن ضمنها ازدياد نسبة حدوث الطفرات الوراثيه .

كما ان بعض الاحصائيات العالميه بينت ان مايقارب من 40 ألف شخص يموتون سنويا في ثلاث دول اوربيه فقط هي فرنسا والنمسا وسويسرا بسبب تأثيرات التلوث البيني والامراض المتعلقه بها .

وفي تقرير عالمي حديث نشر عام 2002 جاء فيه : " يموت سنويا في الولايات المتحده ما يقارب من 70 الف شخص بسبب التلوث البيئي والامراض المتعلقه به ، وان مقابل كل شخص يموت بسبب حوادث السيارات هناك ثلاثة اشخاص يموتون بسبب التلوث البيئي " .
ان التلوث السمعي (الضوضاء) قد يؤدي وعلى المدى البعيد الى فقدان تدريجي للسمع وقد يصبح ذلك مزمنا وغير قابل للشفاء ، وقد يؤدي التعرض المستمر للضوضاء ولفترات طويله الى نوم مضطرب وايضا الى قلق وتوتر وكآبه وشعور بالتعب ، كما قد ينتج عنه ارتفاع في ضغط الدم اونوبات قلبيه ، وان افضل طريقه للوقايه من الضوضاء هو الابتعاد عن مصادره ، وفي حالة تعذر ذلك فيمكن استعمال واقيات خاصه للاذن لتخفيف تاثير الضوضاء عليها .

كيف نقلل من التلوث البيئي الخارجي ؟
ان تقليل مستويات التلوث هي مسؤوليه جماعيه تشارك في انجاحها كافة الشرائح الاجتماعيه والمؤسسات الحكوميه والهيئات والجمعيات ذات النفع العام ، بالاضافه الى دعم القطاع الخاص مصحوبا بنشر الوعي البيئي من قبل وسائل الاعلام المختلفه ، **وان ذلك يتم من خلال :**
1. تشجيع وبث الوعي البيئي بكافة الطرق المتاحه ابتداءأ من داخل البيوت ، وذلك يشمل جمع الصحف اليوميه والعلب والقناني وبقية المخلفات المنزليه التي يمكن تدويرها صناعيا ، وكذلك مراعات شروط سلامة ونظافة البيئه في المناطق العامه والشوارع والمناطق السكنيه
2. سن وتعزيز القوانين للمحافظه على البيئه ، وذلك لتقليل الانبعاثات الغازيه داخل حدود كل دوله والتي تؤدي الى ظاهرة الاحتباس الحراري على كوكبنا .
3. توسيع ودعم وتشجيع استعمال وسائط النقل الجماعي للحد من اعداد المركبات التي تستخدم الشارع وبالتالي تقليل مخاطر مخلفات احتراق الوقود التي تؤدي الى زيادة التلوث البيئي .
4. ادخال افكار واختراعات وتكنولوجيا جديده للمحافظه علىالبيئه وجعل ذلك اكثر سهوله واقل كلفه ان لم تكن وعلى العكس من ذلك مربحه ، ومن امثلة هذه الافكار والاختراعات :
* استخدام توربينات جديده صديقه للبيئه لتوليد الطاقه الكهربائيه بدل من انواع التوربينات القديمه الملوثه للبيئه .
* انتاج الطاقه الكهربائيه بواسطة استخدام قوة الرياح .
* استغلال واستخدام الطاقه الشمسيه لتوفير الاحتياجات المنزليه من الطاقه .
* استخدام مركبات مصممه خصيصا لتقليل انبعاث الغازات الملوثه ، بحيث تخفض نسبة ماتخلفه من غاز ثاني اوكسيد الكربون ، كالتشجيع على استخدام المركبات التي تسير بالوقود بالاضافه الى الطاقه الكهربائيه .

* الزام مالكي المركبات بأستخدام اجهزة تنقية وتصفية العوادم الكفوءه لتقليل التلوث داخل المدن .



* توفير وتشجيع استعمال الوقود الخالي من الرصاص .
* التشجيع على استخدام الطاقه الهيدروجينيه في وسائل النقل العام كالحافلات العامه .

5. على مسؤولي التخطيط في البلديات الاخذ بنظر الاعتبار والاهتمام بزيادة البقعه الخضراء في المدن وماحولها لامتصاص ثاني اوكسيد الكربون واطلاق الاوكسجين في الجو، وللعلم فأن كل فدان واحد مزروع بالاشجار يستطيع امتصاص 5.5 طن من غاز ثاني اوكسيد الكربون سنويا . كما ان توفر شوارع مشجره وحدائق مزروعه قرب مناطق السكن له تأثير ايجابي على صحة المجتمع ، حيث تشجع الناس وبشكل خاص كبار السن على المشي والمواضبه على الرياضه وكما هو معلوم مدى الدور الذي تلعبه ممارسة الرياضه في تهدئة الاعصاب وتحسين المزاج واطالة عمر الانسان .

6. التشجيع على ممارسة الزراعه العضويه وتجنب استعمال الاسمده والمبيدات الكيمياويه ، وكذلك تقليل الحراثه حيث انه اثناء القيام بحراثة الارض يختلط الكربون مع الاوكسجين ويتم توليد ثاني اوكسيد الكربون .

7. للاستغناء عن استعمال المبيدات الكيمياويه في الزراعه هنالك طرق عديده يمكن اتباعها ومنها :

- حاول ان تبّدل مكان الزراعة للمحاصيل الموسميه للموسم القادم، اذ ان بعض الحشرات يصيبها الاحباط اذا وجدت ان محصولها المفضّل غير موجود في مكانه المعلوم في كل عام.
- اخلط نوعين من المحاصيل الزراعيه بدل محصول واحد في المنطقه الواحده ، حيث ان الروائح الناتجه من زرع معين يكون لها اثر واقي لطرد الآفات الزراعيه بالنسبه للنبات المزروع الى جانبها .

- استعمل البذور المحسنه لمقاومة الافات الزراعيه (الحشرات والامراض) .
- استعمل النباتات القاتله للحشرات ، فقد اثبتت الابحاث انه عند زراعة الارض بمحاصيل معينه ثم احاطة تلك الارض المزروعه بنباتات فصيلة الازهار الصفراء مثل ازهار دوار الشمس وازهار الجعفري ، فأن ذلك سيؤدي الى حماية المحاصيل من الاصابه ببعض الافات والحشرات ، حيث تفرز ازهار هذه الفصيله عند تعرضها لاشعة الشمس مواد طبيعيه عادة ماتكون قاتله للديدان والحشرات وبعض انواع البكتريا والفطريات .

References

Recent publications and articles were taken from different well-known international universities, medical schools, scientific institutes, some professional associations and also from a variety of medical books, journals and papers:

1. American Diabetes Association & American Diabetes Society
2. American Food and Drug Administration
3. American Food & Nutrition Information Center
4. American Heart Association
5. American Journal of Clinical Nutrition
6. American National Cancer Research
7. American National Osteoporosis Foundation
8. American Obesity Association
9. American Sleep Academy & Canadian Sleep Society
10. American Sleep Apnea Association& Sleep Research Society
11. American Society &Canadian Society of Hypertension
12. British Diabetic Association & Canadian Diabetes Association
13. British Education Authority booklet (Can you avoid Cancer)
14. Canada's Food Guide Handbook, Health and Welfare Canada
15. Canadian Center for Pollution Prevention
16. Children, Adolescents Nutrition, Americas Health Media, Inc.
17. City of North York Public Health Department
18. Clinical Nutrition for the House Officer, Albert & Callaway
19. Davidson and Passmore / Human Nutrition & Dietetics, R. Passmore & M. A. Eastwood
20. Diet, Nutrition and Cancer Prevention. National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human services
21. Harvard School of Public Health
22. Heart and Stroke Foundation of Canada
23. Issues of JAMA (Journal of American Medical Association)
24. Ministry of Health Ontario& of Health and Welfare Canada
25. National Institute on Aging& American Society of Aging
26. Obesity: Causes and management, Truswell, A. S.
27. Ontario Association of Sports and Exercises
28. Osteoporosis Society of Canada
29. Recipes from Baghdad, May H. Beattie
30. Report of the Expert advisory Committee Dietary Fibers. Health Protection Branch, Ministry of Health, Canada
31. Stop Aging now, Jane Carper
32. Texas Cancer Center & Canadian Cancer Society
33. The American Institute of Stress
34. The American Society for Clinical Nutrition
35. The American Stress and Anxiety Research Society
36. The British Association of Sports and Exercise
37. The John Hopkins University of Medicine
38. The Merck Manual Of Diagnosis and Therapy, Robert Berkow & Andrew J. Fletcher
39. The Newsletter of University of California &Univ. of Toronto
40. York Region Public Health Department Guide Handbook, Breast feeding Your Baby

هذا الكتاب

يبحث هذا الكتاب بأسلوب سلس ومبسط كيفية التمتع بحياة صحية من خلال اتباع طرق نابعة من حقائق طبية مدعمة بالأرقام والجداول ومرفقة بالرسوم الكاريكاتيرية ، استنادا الى مصادر علمية حديثة مرموقة. وكذلك من خلاصة التجارب المهنية لاطباء واساتذه ينتمون الى أرقى المؤسسات العلمية، والتي تعنى بشؤون الصحه والطب ، بالاضافة الى الخبرة المهنية والاكاديمية لمؤلفه، حيث تم تبيان طرق عملية مبسطة وسهلة التطبيق من اجل الحد من المشاكل الصحية الشائعة والسيطرة عليها .
كما يرافق سرد تلك المواضيع عرض مبسط لقوائم من الاطعمة والبدائل الصحية التي تفيد في التخلص من السمنة والسيطرة على الامراض الشائعة والمزمنة. وكذلك يتطرق الكتاب الى أهمية الطب الغذائي واتباع انماط الحياة الصحيحة كمدخل رئيسي لعالم واسع من كمال الصحة الجسدية والنفسية.
ان الكتاب يجيب عن الكثير من التساؤلات التي تواجهنا في حياتنا اليومية، منها :

- ما الاطعمة الشافية؟
- هل بيتك هو مصدر امراضك؟
- أي الاطعمة تقوي المقدرة الذهنية؟
- كيف تقوي مناعتك ؟
- هل تستطيع ان تزيد من ذكاء طفلك؟
- كيف تحيى بأقل مايمكن من القلق والتوتر؟
- أي مرشحات الماء أفضل للاستعمال البيتي ؟
- ما أفضل الطرق للتخلص من الوزن الزائد ؟
- كيف تسيطر على ارتفاع كوليسترول الدم؟
- كيف تسيطر على ارتفاع نسبة السكر في الدم؟
- كيف تستطيع تخفيض ضغط الدم المرتفع؟
- ما المرحلة العمرية الثالثة وكيف تتهيأ لها؟
- كيف يمكنك ان تتخلص من ازعاجات الحموضة والانتفاخات والغازات والإمساك والبواسير؟

إن مطالعة هذا الكتاب تجمع بين المتعة والفائدة حيث يشتمل الجزء الأول من هذا الكتاب على الغذاء الصحي المتوازن والتغذية الصحية لجميع المراحل العمرية وماهي انواع الأطعمة الشافية أما الجزء الثاني فيشتمل على امراض يمكنك السيطرة عليها بالغذاء وتغيير نمط الحياة ومعرفة كيف تعيش حياة مريحة.

تصريح رقم: ١٠٣٠ بتاريخ: ٢٠٠٣/٦/٢٢

الرقم الدولي ISBN 9948-03-067-2

طبع بمطابع

